

# ほけんだより 6月

仙台南高校保健室

令和3年6月17日

6月になり、県総体が終わり、今年度初めての前期中間考査になりました。1年生の皆さんは初めての考査にドキドキしている人も多いと思います。

昨年度は、中間考査はなく9月の前期末考査が初めての考査となりました。2年生の皆さんのなかでも、中間考査があるだけで忙しい！と嘆いている人もいました。

少しずつ蒸し暑さも加わり、体調を崩して保健室に来室する生徒も増えています。気をつけていても、体調を崩してしまうことはあると思いますが、無理しても大丈夫なのか、今は休養した方がいいのか見極めながら、中間考査を乗り切りましょう！

そして、考査が終わると健康診断が始まります！事前に気をつけて欲しいこともあります。よくお便りを読んで準備をお願いします！

## 耳鼻科検診【1年生】 6月23日(水)午前

前日は、耳垢掃除をしておきましょう。



## 身体測定・聴力検査・視力検査【全学年】 6月29日(火)午前中

- 1年生:身長・体重・聴力・視力
- 2年生:身長・体重・視力
- 3年生:身長・体重・聴力・視力



メガネ・コンタクトレンズを使用している皆さんは忘れずに装着して検査を受けてください。  
C・D判定だった場合は受診勧告書を配付します

## 眼科検診【全学年】 7月7日(水)午前



検診を受ける直前に  
メガネを外しておいて



コンタクトレンズは装着した  
ままで受診OKです



検診時は、両眼の下瞼を  
指で下げてください

## 内科検診【1学年】 7月7日(水)午後

本校では、内科校医による聴診等は1年生の時のみ実施しています。  
2・3年生は、内科健康相談希望調査を実施しますので、身体のことでも気になることがありましたら、ご相談ください。

1年生の皆さんは、体育着での受診になります。忘れずに準備をしてください。

女子生徒の皆さんは、保健室隣に更衣室を用意しますので、お昼休み以降利用してください。



## 歯科検診【全学年】

6月24日(木)午前	3年生全クラス 2-1・2-4・2-6・2-7
7月 1日(木)午前	2-2・2-3・2-5・1-1・1-7
7月 8日(木)午前	1-2・1-3・1-4・1-5・1-6

歯科検診は3日間に分けて実施します。

当日の朝は、歯みがきを忘れずにしてきてください。

登校後に飲食した場合は、歯みがきやブクブクうがいなどしておいてください。

検診と同時進行で、歯科衛生士による個別の保健指導も実施しています。

歯や口腔のことで聞いてみたいことがありましたら、事前に保健室までご相談ください。



## ☆仙台南高校生の歯はピカピカ☆

毎年、健康診断を実施していますが、いつも関心することは、南高生のう歯保有者の少なさです。

昨年度は、1年生男子では現在う歯がある生徒は0人でした。全校で見ても、全体の97.3%の生徒はう歯がありませんでした。このことは、南高生の歯科に対する関心の高さ、保護者が幼少期より定期受診し、メンテナンスをしてくれているおかげだと思えます。

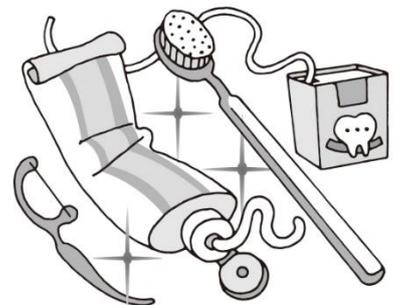
しかし、一方で高校生になると勉強や部活動で忙しくなり、定期受診にいけなくなったり、ブラッシングも十分でなかったりします。ただし、最近の歯みがき粉には、フッ化物が入っているものが多く、う歯は予防できていることが多いのですが、ブラッシングが不十分なことで歯垢が付着し、そこ

から歯肉炎になってしまうことが多いです。

そこで、本校では少しでも磨き残しがあったり、歯肉炎になりかけていたりする場合は、その場で歯科衛生士による保健指導・ブラッシング指導を実施してもらっています。

ちょっとした心がけで、予防効果は上がります。また、歯の模型のようにきれいに歯が並んでいればいいですが、人それぞれ歯の形も大きさも違います。人によって磨きにくいところがあったりしますので、自分が磨き残ししやすいクセを知り、気をつけることでより口腔内を良い状態で保てると思います。

また、様々なデンタルグッズについてもその使い方やどのような場所に適しているかなど具体的にアドバイスしてもらっています。何か、相談したいことがあれば保健室まで来てください。



歯科検診の日は、いつも以上に丁寧に歯みがきをして来てくださいね