

ほけんだより

R4 夏休み号

鹿沼商工高等学校定時制

あつという間に梅雨が明け、暑い日が続いています。

気温が高くなってから登校し、夜遅くまで学習する皆さんには特に辛い季節となりましたね。体が熱さに慣れていないせいか、体調を崩している生徒も何人か見受けられます。こんな時こそ意識して温かいお風呂でリラックスして自律神経を整えましょう！



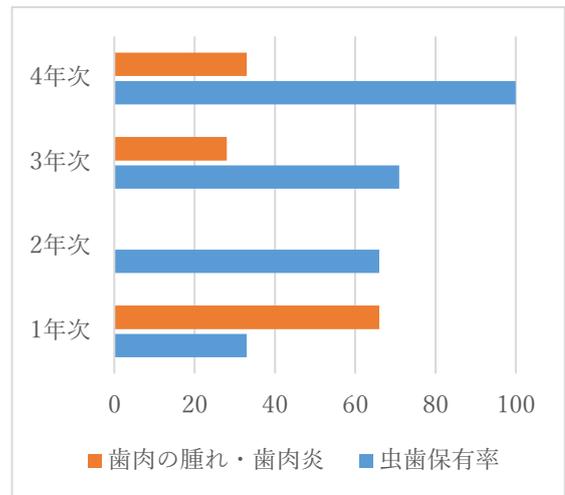
【口腔内の状態についてみなさんにお知らせします】

健康診断で気になった

各学年とも、虫歯が多く、歯肉の状態が悪い生徒が目立ちました。特に、虫歯が5本以上ある生徒が4人（全体の22%）そのなかでも、最高が9本と生えている歯の1/3が虫歯という生徒もいました。

虫歯の原因は、ミュータンス菌という菌が唾液を介して感染する『感染症』です。この原因菌は成人病や心臓病などと因果関係があり、最悪の場合は死に至ることもあります。お口の不調は、歯医者さんで治療をしないと治りません。痛くなる前に積極的に治療を行うと同時に予防に努めましょう。

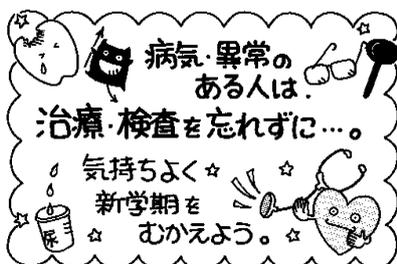
正しいブラッシングで健康な歯と歯茎を取り戻しましょう。



<健康診断の結果を配布しました。確認&早めの受診を!!>

学校の健康診断は、問題のあるものや疑いのあるものをふるい分ける『スクリーニング』です。（短時間でたくさんの人数を検査・健診しています）病気や異常の疑いのある場合、病院でより詳しく検査を受け、どこがどの程度悪いのか、あるいはそのまま様子を見ていても良いものなのかを専門医に診てもらう必要があります。

病気や異常をそのままにしていると学校生活や日常生活に支障をきたす恐れがあるばかりか、成長や発達にも影響することも考えられます。



健診で異常や学校医の指示があった生徒には、通院の指示内容が示した結果表を配付しましたので、夏休み中に専門医を受診して治癒証明書を学校に提出してください。特に今年度の卒業予定者は必ず受診&治療をしましょう。

そして、未受診者は速やかに学校医を受診してください。

自分の体は自分で管理できるようになりましょう

★夏休み中も健康観察カードを継続して健康観察をしてください(^^) /

★夏休み中に感染症にかかった場合は、お手数でも学校までご連絡ください。