



1年の流れは早いもので、あっという間に春が過ぎ「梅雨」の季節となりました。雨の日が増え、気分があがりきらない人も多いのではないのでしょうか。この時期は晴れて真夏のように暑い日もあれば、雨が降り半袖では寒い日もあります。生活リズムが崩れて朝起きるのが辛い、すぐに疲れてしまうという話もちらほら聞こえてきます。気温差で体調を崩しやすい時期でもありますので、生活リズムを整え、体調管理に努めていきましょう。

また、健康診断の項目も残りわずかとなりました。配布された検査結果を確認し、生活習慣の見直しや医療受診をして、万全な状態で楽しい夏休みを迎えてくださいね。

熱中症 にご注意を！

最近、全国各地で真夏日や猛暑日を観測したというニュースが増えてきましたね。四倉高校は海風もあり、比較的涼しく過ごせる気候ではありますが、だからといって絶対熱中症にならないということはありません。気温や湿度が高いときはもちろんですが、体調が良くないときや睡眠不足のとき、水分・塩分が足りないときも熱中症になりやすく、要注意です。

保健室の前に熱中症危険度情報が掲示してあります。今の気温や湿度などをチェックしながら、上着を脱いで体温調節をしたり、こまめに水分・塩分を積極的に補給し、暑さに負けない元気な生活を送ってください。

保健室の前の掲示物です
体育の前などに確認してくださいね❀



痛くなくても歯医者さんへ ～定期検診のススメ～

定期健康診断の歯科検診が終わりました。学校歯科医の先生からは、むし歯のほか「歯肉炎」「歯垢・歯石が目立った」などのコメントをいただきました。また、「みなさん、歯みがきはしているようですが、多くの生徒さんは『十分にみがけていない』ですね」とも…。

6月4～10日は「歯と口の健康週間」です。その目的として『歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図る』というものが挙げられています。歯みがきなどの口腔ケアが生活習慣としてできていれば、歯・口の健康につながります。とは言え、続けているうちにどうしても手を抜いてしまったり、自己流になったりしがち。

そこで、半年に1回程度、歯科医院で定期検診を受けることをおすすめします。歯と口の異常や病気だけでなく、歯垢・歯石がないか、口腔ケアの方法もチェックしてもらえます。乳歯から永久歯に、1度しか生え替わらない歯は“一生もの”。しっかり食べて生きていくためにも、手入れを怠らないことが肝心です。

