

# 保健だより

令和4年7月21日  
五所川原農林高等学校  
保健室

## ■7月の学校保健目標

- ・熱中症・食中毒に注意しよう
- ・手洗い・マスク・換気等の感染予防対策を徹底しよう



夏休み中も、熱中症対策と感染症予防対策をしっかりとしよう!

## 夏休みが始まります!



いよいよ明日から夏休みが始まりますね。夏休みを楽しく有意義に過ごすには、何と言っても**健康であることが一番大切**です。夏休み中でもできるだけ規則正しい生活を心がけましょう。不規則な生活で昼夜逆転なんてことになると、いざ出校日!という時に大変苦勞しますよ。毎年、夏休み明けの保健室は生活習慣の乱れからおこる体調不良者で大にぎわいです…。そんなことのないように!  
そして、**夏休み中も引き続き熱中症と新型コロナウイルス感染症への対策をしっかりとしましょう**。会話をする時はマスクの着用を忘れずに。また、休み中も毎日体温測定や健康観察をしっかりと行ってください。誰がコロナに感染してもおかしくはない状況ですが、できるだけ感染しないよう、一人ひとりが出来ることをしっかりと行って、夏休みを楽しみましょう!

## 定期健康診断の結果をお知らせします

「定期健康診断結果のお知らせ」「視力検査の結果(対象者のみ)」「歯科検診(歯列・咬合・顎関節について)の結果(対象者のみ)」を配付します。必ず目を通して結果について確認し、自分の体の状態を把握しましょう。検査・治療が必要な人は家の人と相談し、夏休み中に病院へ行きましょう。**むし歯がある人は歯科で治療を、視力検査結果がわかった人は眼鏡屋さんではなく眼科で視力の矯正について相談**してください。3年生は進学・就職試験が始まる前に必ず済ませるようにしましょう。また、健診の結果では異常がなくても体の不調がある人は、この機会に受診して必要な検査や治療を受けましょう。

### ● 歯・口腔の状態について ●

**むし歯がある人は必ず治療に行きましょう。**

むし歯は放っておいても治りません。進行したり本数が増えるほど、時間も費用もかかります。

歯列・咬合・顎関節の検診の結果が渡った人は、必要であれば家族と相談の上、受診しましょう。

また、むし歯はなくても、歯垢や歯肉の状態が良くない人もたくさんいました。むし歯の予防だけでなく、歯肉炎の改善や予防のためにも、**歯みがきは1本1本をみがくようにていねいにみがきましょう!** 感染症の予防のためにも歯と口腔の健康を保つことはとても大切です。



長い休みは  
受診・治療のチャンスです!  
自分のからだのメンテナンスをしよう!

### ● 視力検査の結果がわかった人へ ●

日常生活で文字等が見づらい、授業中に不便を感じている人は、眼科を受診し、視力矯正や眼鏡のレンズやコンタクトレンズの更新が必要かどうか相談しましょう。**視力が下がっている原因は近視だけとは限りませんので、直接メガネ屋さんに行くのではなく、まずは眼科を受診してください。**

特に3年生のみなさん!

自動車免許取得には、**両眼で0.7以上、左右それぞれ0.3以上の視力が必要**です。あなたの視力は適していますか?自動車学校に入校する前に必ず眼科を受診しましょう。