

# 保健だより 6月



令和6年6月12日(水)  
仙台市立東華中学校  
保健室 No.4

肌寒い日もあれば、たくさん汗をかくような日もあり、体調管理が難しい時期です。こまめに衣服を調整し、水分補給を心掛けてください。喉が渇いたと感じる時点で、既に身体は脱水傾向にあります。休み時間の度に水分補給をするなど、定期的な水分補給の習慣を付けましょう。

疲れも溜まっていると思います。明後日からのお休みに、しっかり休養し、心身をリフレッシュさせてくださいね。

正確な判断のために、対象のクラスは、耳鼻科検診では前日に耳掃除を、歯科検診では当日の朝に丁寧な歯みがきを心掛けてください。

また、前回の歯科検診を欠席してしまった人も対象となります。朝の会が終わったら、保健室の前に待機してください。

健康診断 実施中・・・

受診・治療をすすめられたら、



早めに病院へ行ってみましょう。

月/日	健診項目	開始時刻【学年】	備考
6/20(木)	歯科検診	9:00～【2年4・5組】 【1年1・2組】	校医:佐藤 毅先生
6/25(火)	耳鼻科検診	13:30～【1・3学年】	校医:大山 健二先生 ※校医の先生が変わりました。
6/27(木)	歯科検診	9:00～【1年3・4・5組】	校医:佐藤 毅先生

※各検診の結果は、歯科検診以外、指摘のあった人にのみお渡しします。すべての結果については、夏休み前に「健康の記録」でお知らせいたします。

## 貧血検査について《対象：1学年》

仙台市では中学校1年生を対象に、貧血検査を実施しています。「貧血検査調査票」の問診項目による調査を実施し、その結果、さらに詳しい検査が必要だと専門医に判断されたお子さんを対象として、採血による貧血検査を実施いたします。

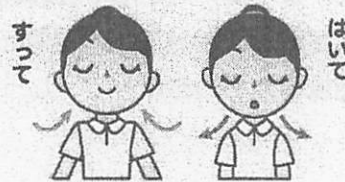
本日、「貧血検査調査票」を配付しましたので、御記入いただき、提出をお願いいたします。

回収締め切り： 6月19日(水)

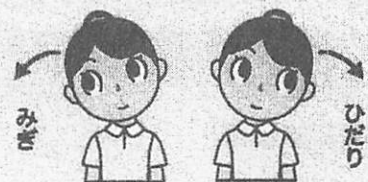
ここ数年、検診時に学校医の先生方から、「姿勢」についての御指摘を受けることが多くあります。立つ姿勢、勉強するときの姿勢、食するときの姿勢・・・意識していますか？姿勢が悪いと、けがをしやすくなったり、逆流性食道炎などの病気につながったりと、様々な悪影響があります。また猫背の状態の時は、口が開いたままになることが多く、口呼吸になることが多いです。まずは座っているときの姿勢を意識し(両足の裏を床につけ、腰を立てて背筋を伸ばす)、適宜ストレッチをしてみましょう。

歯科校医さんから教えていただいた体操です。口や舌の動きがなめらかになると、唾液も出やすくなり、う歯予防にも効果的です。口腔のゆがみは全身のゆがみにつながります。勉強の合間などにやってみましょう！

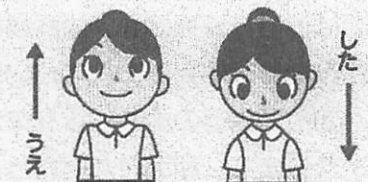
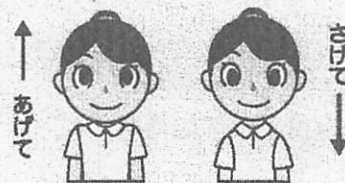
### 1 まずは深呼吸から



### 2 首の運動です



### 3 次は肩の運動です



### 4 頬の運動です



### 5 唾液腺のマッサージです



### 6 舌の運動です



### 7 言葉の体操です

