

# ほけん だより 6月

仙台工業高等学校（定）  
令和3年6月25日  
保健室

梅雨の時期となりました。仙台工業高校の校舎内にある紫陽花が綺麗に咲いています。  
湿気や気温で蒸し暑い日が続きますが、季節の変化を楽しむことで、心晴れやかに過ごせるかもしれません。

## 健康診断が終了しました！

健康診断は、「受け終わってから」が大切です。検診結果を活用して、セルフケアをお願いします。

### ① 「受診勧告書」をもらっている人

健康診断後に、受診が必要な人へ受診勧告書を配付しています。  
コロナ禍で、病院へ行きづらい人もいますが、学校での健康診断が、病気の早期発見につながることもあります。

「症状がないし、今は大丈夫！」と思っている人も、早めに病院の先生に相談することをお勧めします。



### ② 去年の健康診断と比べてみよう！

健康診断の結果は、1年生から4年生まで保健室に記録が残っています。  
もし、自分の身体で心配なことがある人や、去年の健康診断の結果が気になる人は、いつでも保健室へ相談に来てください。



### ③ 大人になってから後悔しないように

4年生の皆さんは、卒業後就職や進学を選択し、今後一人暮らしを考える人もいるかもしれません。「若いから大丈夫！」と思っても、知らないうちに、健康な身体がむしばまれてしまっている危険性があります。

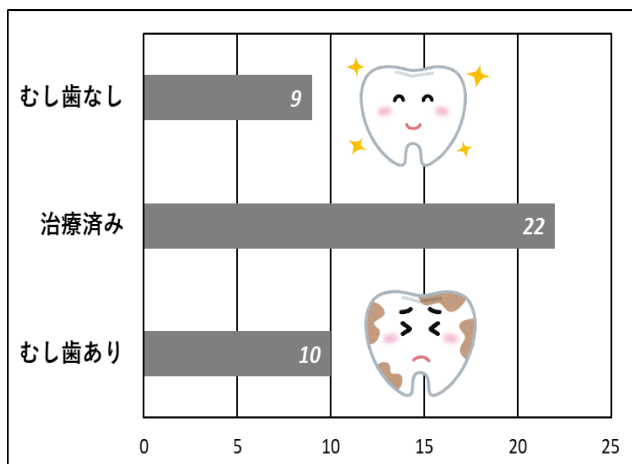
例えば、むし歯は放っておいても治りませんし、痛みがなくてもだんだんむし歯が悪化していく場合があります。たった1本の永久歯であっても、再度新しい永久歯は生えてきません。

大人に近づいている今、より一層自分の身体に関心を持ってほしいと思います。

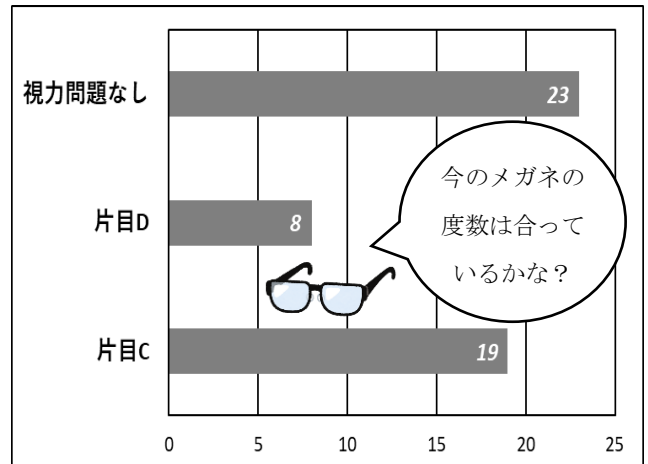
下記のデータは、今年度の歯科検診・視力検査の結果です。確認してみましょう。



## 歯科検診の結果



## 視力検査の結果



今のメガネの  
度数は合っ  
ているかな？

# 梅雨時期の体調は大丈夫？



6月から7月は、じめじめとした暑い日が続きます。この時期は、体調不調を感じている人もいるかもしれません。今回は「頭痛」と「皮膚トラブル」についてご紹介します。

## 頭痛



## セルフチェックで、頭痛のタイプを知ろう！

みなさんは、どちらに✓が多いでしょうか…？

- ズキンズキンと脈打つような痛み。
- 痛みは、毎日ではない。
- 頭痛の前に、チカチカした光が見える。
- 体を動かすと痛くなる。
- 音やにおいに敏感。
- 吐き気がある。

### へんざつう 片頭痛タイプ

- 締め付けられるような痛み。
- 頭が重い感じがする。
- 毎日同じような痛みがある。
- 首・肩・背中がこっている。
- 体を動かしても、痛みは変わらない。
- 眼に疲労感がある。

### きんちょうがたずつう 緊張型頭痛タイプ

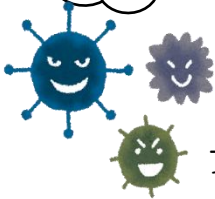
#### 片頭痛タイプ

光・音・におい等を避けて、静かでリラックスできる場所で休みましょう。  
スマートフォンの片頭痛専用アプリ・天気予報を活用すると、事前に備えることができます。

#### 緊張型頭痛タイプ

首・肩・眼の疲れやこりが、頭痛の原因になっているかもしれません。  
スマートフォンやパソコンを長時間使っている人は、休憩しましょう。  
ストレッチやマッサージ、入浴をしてしっかり休養しましょう。

## 皮膚

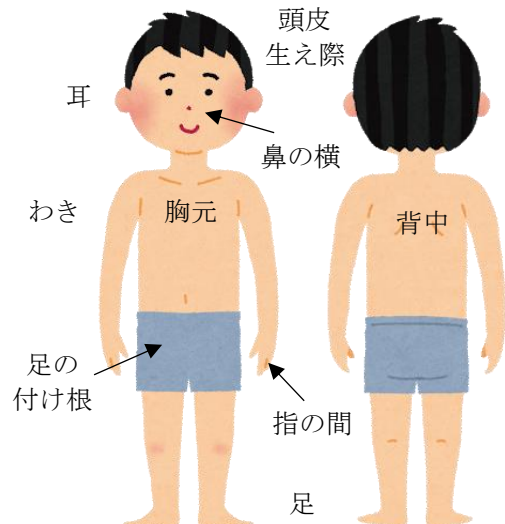


## その皮膚トラブル・・・カビが原因かも！？

私たちの皮膚には、普段悪さをしないカビ（真菌）が常にやどっています。しかし、カビ（真菌）にとって好みの温湿度環境で異常に増えると、炎症やかゆみ・湿疹などの皮膚トラブルになることがあります。

### カビの増えやす場所

## 清潔・乾燥を心がけよう！



服や寝具は毎日使用します。洗濯や天日干しをして清潔にしましょう！



毎日の清潔は、洗うことから！石けんで、体の汚れを洗い流しましょう。

