# 保健だより

令和４年　６月号
掛川西高校　保健室

葛城祭が終わり、梅雨が始まります。日中と朝夕、また日によっての気温の変化もあって、体調を崩しやすい時期です。体調管理に気を付けましょう。

## ６月の健康診断日程

| | | | |
|---|---|---|---|
| ６月１日（水） | **内科健診**　２年生<br>（21～24ＨＲ） | 13：00～ | 体操服持参 |
| ６月７日（火） | **内科検診**　２年生<br>（25～28HR） | 13：00～ | 体操服持参 |
| ６月 17 日（金） | **内科検診**　１年生<br>（11・12・17・18HR） | 13：00～ | 体操服持参 |
| ６月 21 日（火） | **内科検診**　１年生<br>（13～16ＨＲ） | 13：00～ | 体操服持参 |

＊　前もって知らせておきたいことや、配慮してほしいこと等ありましたら、保健室に申し出てください。

## 眼科、耳鼻科、歯科の健診が終了しました。

眼科、耳鼻科は１年生のみの受診でしたが、ほとんどの人が良い状態でした。眼科、耳鼻科は症状があった人のみ『結果のお知らせ』を出しています。また、アレルギー性鼻炎は校医の指示で、症状がひどい人のみ『結果のお知らせ』を出しています。アレルギーは状況によって症状が変わります。ひどい状態になったら耳鼻科を受診してください。

歯科検診は『結果のお知らせ』を受診者全員に出しています。２年生は少しお待ちください。

例年と同じく、良い状態の人が多かったのですが、２年生に少し『う歯（虫歯）』が何本もある人や、前年から治療を受けていない人がいました。う歯は自然には治りません。う歯があったら必ず歯科医に受診してください。歯列に問題がある場合は、状態によって治療方法、期間、費用がずいぶん違います。歯科医、保護者と相談してください。

## 新型コロナについて

新型コロナの流行も３年目になり、今はオミクロン株が流行しています。感染を広げないようにマスク、手洗い、３密禁止を意識しましょう。

暑くなってきます。マスクをしていると喉の渇きが感じにくくなります。意識して水分補給しましょう。

## 季節の野菜・果物　　梅

私たちの体もエネルギーも食べた物がもとになっています。食べ物は意識して食べましょう。

梅は１～３月初めに花を咲かせ、６～７月に実を付けます。古くから食べられていて、梅干しや煮物、梅酒等で食用されていて殺菌作用や疲労回復などの作用があります。未熟な青梅は毒があるので生食をしてはいけません.