

# ほけんだより

令和7年(2025年)7月18日  
天草支援学校高等部校舎 保健室  
No.4

皆さんは、夏休みをどのように過ごしますか？この機会に日頃できないことにチャレンジしてみてもいいですか？貴重な夏休みを有意義に過ごしてくださいね。

## 夏休み中健康に過ごすためのポイント

すい 眠



起きる時間・寝る時間をずらさず、いつもどおりの生活をしよう

1. 朝の光を浴びて、体内時計をリセットする！
2. 三食規則正しく食事をとり、昼間充実した生活をおくる！
3. テレビや携帯の光は入眠を妨げます。寝る前には見ない！
4. 寝る時間が遅くなっても、できるだけいつも通りの時間に起きる！

しょく じ

食事は中身を大切に！

暑いと食欲が落ちがちです。そのような時は、量より質を重視して、少量でもバランスの良い食事をこころがけましょう。



つよ こころ  
強い心



誘惑や周りに流されない、自分の身は自分で守ろう！

夏休みには、アルコール・たばこ・薬物などの誘惑が多くなります。「私は(僕は)しない」とはっきりと断るか、その場から離れましょう。

また、男女交際においても開放的な気分になりやすい時期です。男女交際は、お互いを認めて理解しようと努力すること、そしてお互いを大切にして、尊重しあうことが大切です。

自分はどうするか？どう行動するか？しっかり考えてから行動しましょう。

けんこうかんり  
健康管理



治療や検査は休みを利用して、早めにすませよう！

治療を勧める人には「結果のお知らせ」を配付しています。特にむし歯は、一度かかってしまった歯は、自然に治ることはありませんので、必ず治療に行きましょう。

また、歯肉炎等がある場合は、軽度の場合は歯みがきで改善する可能性がありますが、進行が進むと出血や口臭等の原因にもなり、最終的には歯肉が歯を支えられなくなり抜けてしまいます。早めに治療しましょう。

# ていきけんこうしんだん けっか 定期健康診断の結果について

4月から6月にかけて行われた身体測定、内科検診、胸部X線検診、心臓検診、眼科検診、耳鼻科検診、歯科検診、尿検査等について、受診を勧める人にはそれぞれ「結果のお知らせ」を配付しています。

健康診断は病名をつけることが目的ではなく、より精密な検査や治療が必要かどうかのふるいわけ検査です。お知らせをもらった人は、かかりつけ医もしくは近隣医を受診し、詳しい検査・治療を受けてください。受診後は学校へ結果報告をお願いします。

「〇〇検診結果のお知らせ」  
をもらった人

びょういんじゅしん  
病院受診

受診した医療機関で、受診報告書を記入

してもらってください。

経過観察中の方は、その旨を保護者に

記入してもらい、提出してください。

## 保護者の皆さまへ

いつもご協力ありがとうございます。

学校歯科医の錦戸先生から「歯」や「口の健康」について気になることをお答えいただけるというお話をいただきました。歯みがきのコツや食べ物との関係など、ちょっとした疑問に答えてくださいます。

ただし、個別の診断や治療に関することや、詳しい相談はかかりつけの歯科医院にご相談ください。

質問がある方は、下記URLに、必要事項を入力してください。

<https://forms.gle/RJ84aySNnKyXDiz28>



※「定期健康診断結果について」のお知らせは、全員にお配りしています。

今年度の身体測定及び健康診断の結果について載せていますので、各御家庭で内容を確認し、健康管理の参考にしてください。

