



銚田第一高等学校・附属中学校保健室 令和6年6月



長いつめでけがをしな
いように切りましょう

保健目標 虫歯を予防しよう。

6月の保健行事

3日(月)	服装頭髪支援 衣替え	30℃を超える夏があつたり、梅雨に入ると肌寒かつたりしますので、気候に合わせた服装をしましょう。
	防災避難訓練	地震、火災を想定しての避難訓練をします。校庭へ避難し、銚田消防署員から防災安全に関する講話をしていただきます。
4日(火)	内科検診	高2生 13時から会議室にて実施します。担当は木城学校医です。
4日(火) ～ 10日(月)	歯と口の健康週間	「歯と口の正しい知識の普及」「セルフケアの習慣定着」「歯科疾患の早期発見・早期治療の徹底」のため毎年この期間に設けられています。保健室前掲示板の資料もご覧ください。
11日(火)	内科検診	高1生 8時40分～、中学全生徒 13時～ 会議室にて実施します。担当医は横田学校医(銚田病院)です。
12日(水)	尿検査(3回目)	1、2回目とも未提出の人、再検査を提出する人が対象です。以後は学校での尿検査はありませんので、該当者は忘れずに提出するようにお願いします。
14日(金)	性教育講話	高1生 性は生につながると言われています。
18日(火)	内科検診	高3生 13時から会議室にて実施します。担当は木城学校医です。欠席等で前回未実施の人は、高3の終了後に行います。
21日(金) ～ 22日(土)	山王祭	20日は準備日ですので、3日間は山王祭関係で授業はありません。中学生は20日～22日、給食はありませんので、お弁当を持参してください。24日(月)は振替休日となります。
7月1日(月)	期末考査 県東地区体育大会	高校生は1日～4日まで前期期末考査です。 中学生は6日まで県東地区総合体育大会です。(運動部加入生徒)

熱中症が心配な時期です

夏の平均気温がかなり高かった昨年は、学校生活での熱中症は全国で3,240件確認されているそうです。今年の夏も全国的に気温が高いことが予想されていますので、環境面、体調面を整え、熱中症を予防しましょう。まずは暑熱順化、暑さに体を徐々に慣らしましょう。

熱中症予防として取り組むことは・・・

- ①活動前・中・後に水分や塩分を補給する。
- ②日よけを活用し、風通しを良くする。
- ③空調設備を適切に活用する。
- ④WBGTを計測し、数値に合わせた活動をする。
- ⑤登下校時にも注意する。

暑熱順化
は今のうち!



暑熱順化とは

熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。

ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、体は汗をかくことで熱を体の外に出しています。適切に汗をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

シャワーだけでなく、
湯船につかる

汗をかくほどの運動を
習慣にする

その他、
汗をかく行動をする

暑熱順化には、数日～2週間程度かかると言われていますが、体調や体質などによって個人差があります。その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。

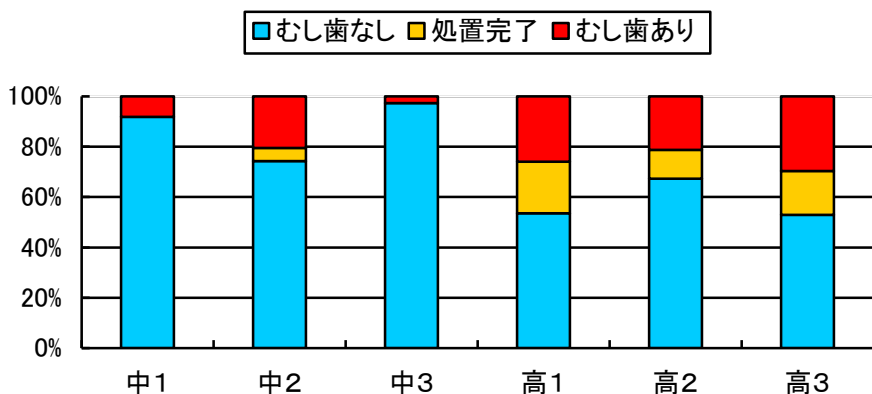


マスク着用を継続している人がみられます。近年の夏は「酷暑」とさえ言われる暑い日もあるので、気温や湿度、体調、場面等を考慮し、感染症と熱中症のリスクがどちらが大きいのかバランスを考えることも必要だと思われます。

歯科検診の結果から

高校生は5月8日、中学生は10日に歯科検診を行いました。全体的には、むし歯がない人が多かったです。しかし、昨年度のむし歯が治療されないままの人や、複数のむし歯がある人もみられました。C O（むし歯になりそうな歯）と言われた人は、歯みがきをしっかりとしてむし歯に進行しないようにすることができます。

ですが、歯みがきだけで100%汚れを落とすことは難しいと言われていています。今回の歯科検診でむし歯がなかったからと安心せずに、歯の定期検診を受けクリーニングやメンテナンスをすることが、一生自分の歯でおいしく食べ続けられることにつながると思います。



中学生は歯みがきセットを持参し、給食後にみがいでいます。高校生もお弁当の後に歯みがきをする人がいるようです。時間がない、水道がない、とあまり環境は整いませんが、意識化、習慣化が大切です。近年、口腔内の清潔は、感染症予防や全身の健康にも関係していると言われ重要視されています。

梅雨時に気を付けてほしいことは…

①廊下や階段の湿気

雨が降り湿度が高くと、校舎1階の廊下や階段が水を撒いたように湿ることがあります。転倒した人を見かけました。今のところ、けがをして保健室で処置をした事例はありませんが、廊下や階段で転倒しないよう、走らない等注意してください。

②雨に濡れた服

傘をささなかったり、バイクや自転車ですぐ濡れになったりして登校してくる人がいます。悪天候の中、登校したことは素晴らしいのですが、ずぶ濡れのままでは学校生活に支障があります。保健室では多少の貸し出しができますが、各自でタオルや体操服、靴下など予想できる準備品は持参してください。

～成長し着られなくなったり、卒業して不要となったりした本校体操服（ジャージ、半袖、ハーフパンツ）がありましたら、保健室に寄付していただくと貸し出しに使用できるので助かります。～

③食中毒予防

梅雨時期は食中毒に注意が必要です。お弁当は食材に火を通す、冷ましてから蓋をする、保冷バックに入れ保冷剤を入れる等、気を付けてください。ペットボトル飲料は、口を付けて飲む場合は早めに、当日中には飲み切りましょう。

世界禁煙デー 5/31 禁煙週間 5/31～6/6

たばこには発がん物質が70種類以上含まれていると言われ、喫煙が健康に与える影響は大きいです。また、たばこの先からの煙や呼気からの受動喫煙にも有害物質が含まれ、健康に良くない影響を与えます。有害物質のひとつ、ニコチンには依存性もあり、やめたくてもやめられなくなります。そのため、たばこは個人の嗜好にとどまらない健康問題となっています。日本は平均寿命が延びていて、健康に生きるために生活習慣病を予防することが課題です。たばこ対策は生活習慣病予防として大きな課題です。

未成年の皆さんはたばこを吸うことはないと思いますが、20歳になっても吸う機会があり、依存性のためやめられなくなってしまうことを考えると、まずは手を出さないことが最もよい方法だと思われます。

健康診断 その後が大切です

高校生・・・7月の保護者面談時に全ての結果をお知らせします。心電図検査や胸部エックス線検査、尿検査で要精密の場合は、結果が届き次第個別に通知をお渡しします。

中学生・・・視力検査（裸眼、矯正B、C、D）、歯科検診（全員）、心電図検査と尿検査は要精密の場合に通知を配付します。7月の保護者面談時には健康診断結果の一覧をお渡しします。