

保健だより 6月



2022. 6. 10
鬼怒商業高校 保健室

検査・治療をすすめられたら



早めに受診しましょう

6月になり、気温の変化が激しく体調を崩しやすい季節です。睡眠、栄養、適度な運動で、基本的な生活習慣を整え、自身で健康を管理できるようになるといいですね。

新型コロナウイルス感染症も以前と比べると落ち着いてきたように思えますが、目に見えないウイルスです。引き続き警戒しながら感染対策をおこなっていきましょう。

① 暑さに慣れていないときは要注意

- 部活を始めたばかりの1年生
- 休み明け
- 合宿の初日



熱中症

部活時にみんなで注意したい4つのこと

③ こんな様子を見つけたら声をかける

- 会話がでない
- 笑顔がない
- 反応が鈍い



② 体調が悪いときは部活を休む(学校も)

- 熱っぽい
- 食欲がない
- お腹の調子が悪い



熱中症予防と対応の基本

予防には

- こまめな水分補給
- 無理をしない

なってしまったら

- 服をゆるめて日陰で休む
- 氷で首・わきの下・太もものつけ根を冷やす
- 経口補水液で水分補給



④ 病院へ行ったほうがよいのは

- 呼んでも反応しないか、返事がおかしい
- 意識はあってもからだがかたくなる
- 水が飲めない



保健室前に掲示しています。毎日チェックを!

暑さ指数とは?

暑さ指数 (WBGT: 湿球黒球温度) は、熱中症の予防を目的とする指標で、単位は気温と同じ『℃』で示されます (数値は気温とは異なるので要注意)。人体と外気との「熱のやりとり (熱収支)」に着目していて、大きな影響を与える ①湿度 ②日射・輻射など周辺の熱環境 ③気温 の3つを取り入れた指標です。

暑さ指数 (WBGT) が28℃を超えると熱中症患者が著しく増加するとされ、外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する【**厳重警戒**】、また外出はなるべく避けて涼しい室内に移動する【**危険**】などの対応が必要となります。

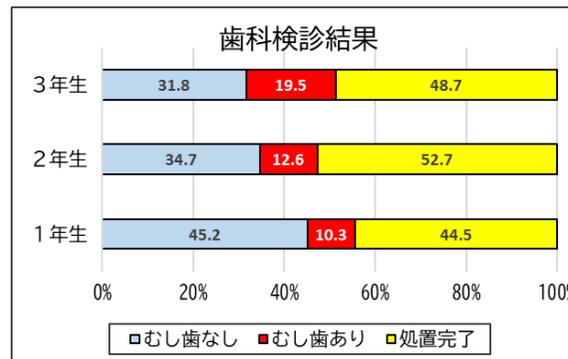


健康診断

続いています

検査名	日時	注意事項
尿検査	(1回目) 6月 7日 (火)	・教室で回収→保健委員は8:45までに会議室へ検体(尿)を忘れずに!
	(2回目) 6月16日 (木)	
内科検診(未実施者)	6月22日 (水) 9:45~	欠席しないように!

歯科検診の結果のお知らせ



5月に行われた歯科検診の結果、本校生徒のう歯(むし歯)保有率は全体の14.2%でした。その他、歯垢や歯肉の状態がよくない人が36.2%でした。むし歯は放っていても治りません。『受診のお知らせ』を受け取った人は、必ず歯科医院を受診しましょう。



あらためて考える「噛むこと」の大切さ

私たちの生活を支える主要素のひとつである「食」。栄養のバランスなどを考えて「何を食べるか」もちろん重要ですが、「どう食べるか」一すなわち、食べ方の面で注目したいのが「噛むこと」の大切さです。食べ物をよく噛んで食べることによって、私たちはさまざまな効用を得ることができるのです。



噛むことの効用とは?

あごの骨や筋肉が鍛えられる



食べすぎを防ぐ → 肥満防止



※唾液がたくさん出ると...食べ物の消化を助ける、口の中を洗い流してむし歯や歯周病を予防する、味覚を発達させる、滑舌がよくなる