

ほけんだより 6月

6/15
発行
笠工
保健室



梅雨に入りじめじめした日が多いですが、気温が高い日が増えてきました。湿度が高く身体がまだ暑さに慣れていないこの時期は、熱中症が起こりやすいため注意が必要です。睡眠不足や朝食欠食の時は熱中症になりやすいため、規則正しい生活を心がけて体調を整えるとともに、水分補給を行いながら予防しましょう。

歯と口の健康



歯科検診のまとめ



学年（受検者数）→	1年生（89人）	2年生（86人）	3年生（86人）
むし歯があった人（%）	27人（30.3%）	20人（23.3%）	28人（32.6%）
むし歯の本数（平均）	93本（3.4本）	57本（2.9本）	78本（2.8本）
歯肉炎があった人（%）	21人（38.2%）	22人（40.0%）	19人（31.5%）
歯垢があった人（%）	27人（30.3%）	29人（33.8%）	21人（24.4%）

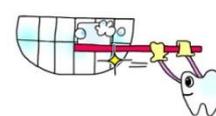
6月1日に歯科検診がありました。結果のお知らせを配付していますので、治療・受診の必要な人は、早めに歯科を受診してください。治療が終わったら保健室に用紙を提出してください。お知らせを紛失した場合は、再発行できますので申し出てください。

むし歯や歯肉炎があった人は、早急に受診しましょう！！むし歯はもちろん、歯肉炎の予防・改善にも、**丁寧なブラッシング（歯磨き）が不可欠**です。しっかり歯磨きをして（特に就寝前は時間をかけて念入りに）、磨き残しのないきれいな歯をめざしましょう！！



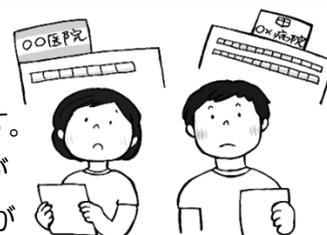
むし歯のある人の割合が少なかったクラス！

1位 M2
2位 M1
3位 E2・C2



各種検診結果について

各種健康診断が終了し、検査・検診の結果は全て配付を済ませています。歯科検診結果は全員に配布しましたが、その他の検診結果は所見・異常が見られた生徒にのみ配付しています（検尿2次の結果等も、その後連絡がなかった人は異常がありませんでした）。受診の必要がある人は早めに医療機関を受診し、お知らせ（受診結果報告書）を保健室へ提出してください。



熱中症に注意しよう！

熱中症は、気温や湿度の高い環境で激しい運動をした時などにおこりやすく、身体がだるくなる・頭痛やめまい・吐き気などの症状がみられます。炎天下でのスポーツはもちろん、屋内で行うスポーツ等でも十分注意しましょう！

☆☆予防☆☆

湿度が高い日も注意しましょう！



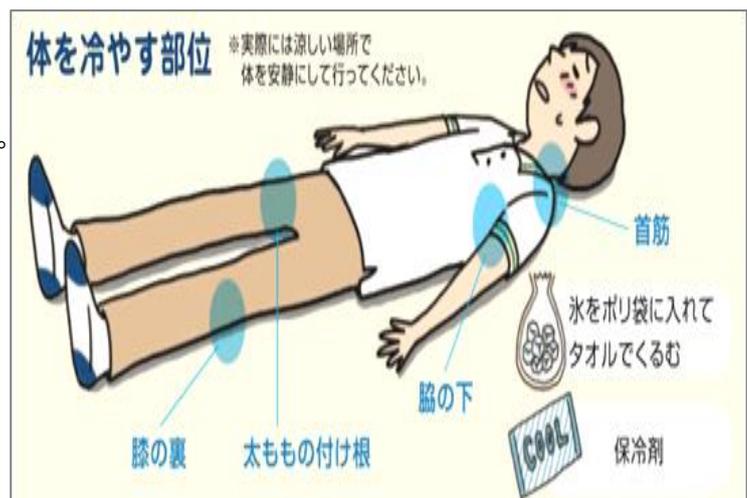
- ① **こまめに水分補給！喉が渇く前から少しずつ！**長時間運動する場合は、発汗により体内の塩分が失われますので、お茶や水だけでなくスポーツドリンク等を利用することをおすすめします（糖分が多いので取り過ぎないようにしましょう。水分補給は水にして、塩飴や塩分タブレットなどで塩分を補給しても可）。
- ② **睡眠不足時や、疲れがたまっている時は特に無理をしないようにしましょう。**
- ③ こまめに休憩をとるようにし、**しんどい時は無理をせず早めに休みましょう。**
- ④ 朝食をきちんと摂りましょう。朝食欠食は熱中症になるリスクを高めます。
- ⑤ よく汗を吸い、通気性の良い素材の服装を心がけましょう。
- ⑥ 炎天下の運動時はなるべく帽子をかぶりましょう。



☆☆救急処置☆☆

- ・ 涼しい場所に移動させて、右のイラストの箇所を氷などで冷やす。
- ・ 濡れたタオルを当てる。
- ・ 塩分を含んだ水分を飲ませる。
- ・ うちわ等であおぐ。
- ・ すぐ先生を呼ぶ！！

ひどい場合は救急車を呼びましょう！



引き続き、感染対策を！

だいぶ落ち着いてきましたが、インフルエンザや新型コロナウイルス感染症、風邪などの感染症の流行が引き続き懸念されます。今後も油断せず、手洗いやうがい、咳エチケット等の基本的な感染対策を続け、食事・睡眠・運動のバランスに気を付けて体調管理をすることが大切です。

インフルエンザや新型コロナウイルス感染症にかかった場合は、医師による治癒証明書ではなく罹患証明書（保護者記入）を学校に提出することになります。笠工のHPからダウンロード・印刷して記入し、再登校時に提出してください（インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症以外の感染症の場合は、治癒証明書が必要です）。

