

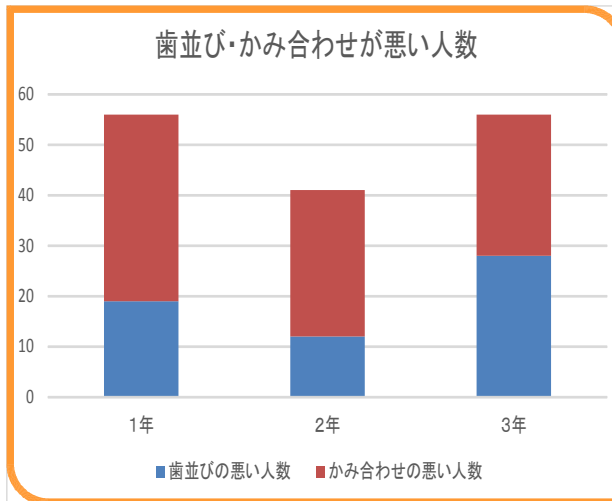
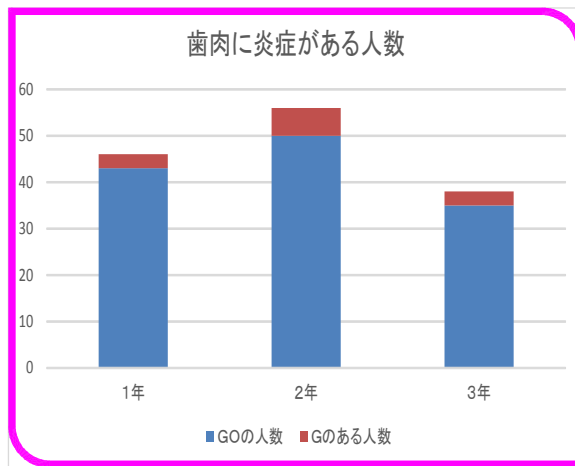
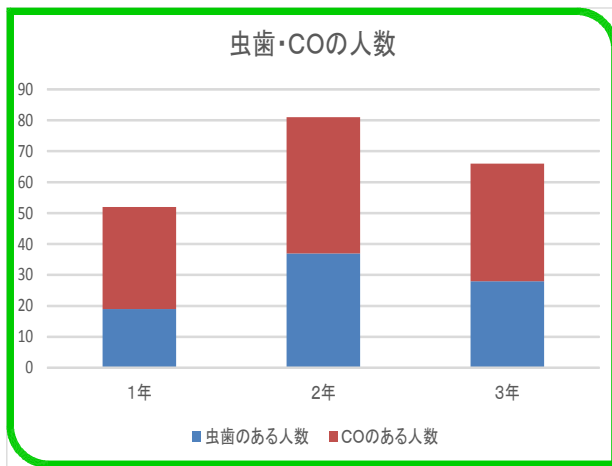
ほけんだより 6月

平成27年6月22日
大利中学校 保健室
文責 阿志賀 優子

期末考査も終わり、6月も終わりに近づいてきました。
最近、暑い日が続いたかと思うと、肌寒い朝晩もあり日中との気温の差が大きいので、体調をくずしやすく、疲れもたまりやすくなります。夜更かしせず十分な睡眠をとって、体調管理に気をつけましょう。

歯科検診が終わりました！

【今年度 本校の歯科検診結果より】



今年度の歯科検診では、むし歯のある人が去年に比べて全体的に減りましたが、「GO」「G」の歯肉に炎症がみられる人が各学年に目立ちました。せっかく虫歯がないのに、歯肉の炎症だけが見られる人もいました。また、近年は「歯並びや噛み合わせ」に異常がみられる人が増えてきました。心配な人は歯科で相談してみることをお勧めします。学校からの「治療のお勧め」(黄色用紙)をもらって、治療が必要な人は早めに歯科へ行きましょう。「GO」「CO」「ZS」は、正しいブラッシングで治せますので歯科に行く必要はない程度のものです。

佐藤歯科校医の先生より



虫歯は減りましたね。「開咬」という、奥歯をかみしめた状態で前歯の上下にすき間ができてしまい奥歯に負担がかかるためかみしめると痛むことがあるかみ合わせ異常のある生徒さんが結構いました。ブラッシングがしっかりできている生徒さんとそうでない生徒さんの差が激しいようです。全体的にはよい結果でしたね。

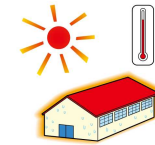
熱中症に気をつけよう！



各部活動生は中体連を目前に控え、一生懸命頑張っていると思いますが、夏に気をつけたい病気といえば熱中症。運動部に限らず、熱中症は室内外を問わず高温の環境下で起こり、死に至ることもある危険な症状です。

①環境・気象条件を把握

気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。



②こまめに水分+塩分の補給

汗をたくさんかく場合は、スポーツドリンクや食塩水(0.1~0.2%)の用意を。



③服装をチェック

吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。



④体を暑さに慣らす

急な気温上昇・梅雨の晴れ間に注意。



⑤体調を整える

十分な休養・睡眠(早寝早起き)と栄養バランスのとれた食事が基本です。



⑥具合が悪いときは早めに対処

少しでもおかしいと感じたら速やかに活動中止し応急処置にあたりましょう。



こんな症状が出たら活動中止！

足がつる(こむら返り)、めまい、脈が速くなる、頭痛、吐き気、汗が止まらなくなる

応急処置

- 水分+塩分補給
- 日陰など涼しい場所で衣服をゆるめ、足を高くして寝かせる
- 水をかける、ぬれタオルをあてる
- 冷房がきいた部屋で扇風機やうちわなどで風を送る。

体がふらつく、意識がもうろうとしている時は救急車！

～保護者の皆様へ～

色覚検査について

色覚異常の大半は、学校生活に支障はないという認識のもとに、平成15年4月から定期健康診断の項目から削除されました。先天色覚異常は、男性の20人に1人、女性の500人に1人の割合で見られます。色が全く分からないのではなく、異常の程度やその時の状況によって色が見分けにくいことがあります。現在定期健康診断では実施されていませんが保護者のご希望により色覚検査を受けることができます。現在のところ治療法はありませんが職業・進路選択の際に「色」に対する自身の特性を知っておくと、参考になる場合もございます。個別の検査を希望される場合は、保健室で実施します。ご遠慮なく養護教諭までご相談ください。

