

ほけんだより6月

鹿児島県立志布志高等学校
令和2年6月26日 発行

梅雨入りしてしばらく経ち、気温と湿度が高い日が多くなってきました。6月に入り保健室利用も増え、体が暑さに慣れていないためグッタリとしているように思われます。これから更に暑くなるため、熱中症予防に取り組みましょう。



また、登下校中の交通事故に注意しましょう。この時期は特に雨で視界が悪かったり、路面が濡れていて滑りやすくなっていたりします。時間に余裕をもって行動し、安全に登下校しましょう。

歯科検診がありました！

歯科検診の結果を上手に活用 歯を守るポイントは？

6月2日(火)、3日(水)に歯科検診が実施されました。志布志高校生の全体のうち、むし歯がありまだ治療していない生徒の割合は15.1%と全国平均を下回っていました。しかし、全体の20%の生徒がむし歯にはなっていないが、そのまま放置しているとむし歯になる可能性が高い歯がありました。むし歯はないが、歯垢や歯石がついている生徒も多くいました。

歯科検診の結果を配布しているので、確認し、歯科受診が必要な生徒は早めに受診してください。

CO	要観察歯	初期むし歯。ほうっておくとむし歯に進行する ※「CO脱臼」の場合は、歯医へ
GO	軽度の歯肉炎	歯ぐきに軽い炎症がある。ほうっておくと歯肉炎が進行する
C	要治療歯	むし歯。治療などのため歯科受診が必要

毎日歯みがきだ！
歯みがきで「CO」や「GO」のうちならもとの健康な状態に戻る可能性があるんだ。そのために大切なのが...

歯みがきのポイント

- 歯ブラシの毛先をきちんと当てる
- 毛先が広がらない程度の軽い力でみがく
- 小刻みに動かして1〜2本ずつみがく

歯みがきをする時間

- ごはんやおやつを食べたあと
- 夜寝る前
- 朝起きてすぐ

寝ている間に増えてしまった細菌をういで流すだけでもO

実は私も「CO」と言われたことがあるんだ...

毎日の歯みがきを続けたおかげで、私もほらこの通り。

「異常なし」だった人も「CO」と言われた人も、ていねいな歯みがきを習慣にして、自分の歯を大切にしよう！

スクールカウンセラーのご紹介

倉ヶ崎 比奈子 先生

とても明るく話しやすい先生です！カウンセリングを希望する生徒は、担任の先生または、保健室へお知らせください。保護者のみなさまもご利用いただけますので、気軽にご連絡ください。

悩んでいる人、進路先で心理系に興味がある人、先生とお話してみたい人…倉ヶ崎先生に相談してみてもいい？



☆悩んでいることがあるときは、頼れる大人に話すことで気持ちがスッキリすることがありますよ。

スクールカウンセラー 来校日

7月17日(金)	13:30~16:30
9月18日(金)	13:30~16:30
9月25日(金)	13:30~15:00
10月16日(金)	13:30~16:30
11月20日(金)	13:30~16:30
12月4日(金)	13:30~16:30
1月15日(金)	13:30~16:30
2月12日(金)	13:30~16:30
3月19日(金)	13:30~16:30

熱中症

対策マニュアル



☀ どのようにして起こるのか

身体の中では産熱と放熱のバランスがとれています。産熱とは身体が熱を作る働きで、放熱は身体の外に熱を逃がす働きです。このバランスが崩れたとき、熱中症が起こります。

熱中症予防5か条

1 暑いとき、無理な運動は事故のもと

気温と湿度が高いときほど、熱中症の危険性が大きくなります。

環境条件に応じて運動強度を調節し、持続時間を短縮するなどの工夫が必要です。適宜休憩をとり、適切な水分補給を心がけましょう。

3 失われる水分と塩分を取り戻そう

暑いときはマイボトルを準備し、こまめな水分補給をしましょう。汗からは水分と同時に塩分も失われます。そのため、脱水時に水だけ飲んでも回復しません。体液における電解質の濃度が低下するため、スポーツ飲料などを利用して、0.1~0.2%程度の塩分を補給しましょう。「ソルティライチ」もおすすりめです。

2 急な暑さに要注意

6月は7月に比べると約3℃低温ですが、熱中症が発生しています。また、高校1年生に多く見られます。どちらにも「身体が暑さに慣れていない」ことが関係しています。

急に暑くなったら、軽い運動にとどめましょう。暑さに慣れるまでは軽い強度で短時間の運動を行い、徐々に強度や量を増やしてください。雨が続いたのち晴天で高温になった日も危険です。

4 薄着スタイルでさわやかに

衣服は身体からの放熱と熱の流入に影響します。暑いときは軽装にして、吸湿性や通気性のよい素材や着装で熱を逃がすようにしましょう。

屋外で直射日光に当たる場合は、帽子をかぶりましょう。休憩中には衣服を緩めましょう。

5 体調不良は事故のもと

体調が悪いと体温調節能力も低下します。疲労、睡眠不足、発熱、カゼ、下痢など、体調が悪いときは無理に運動しないこと。また、体力の低い人、肥満の人、暑さに慣れていない人、熱中症を起こしたことがある人などは暑さに弱いので注意を払いましょう。

お弁当の管理大丈夫！？ 食中毒に注意！

気温が上がってくると、鞆に入れたままのお弁当が腐ってしまう危険があります。

直射日光が当たらない場所に置く、保冷剤を入れるなど工夫をしましょう。

また、お弁当を作る際にも食中毒対策ができます。右図の工夫を参考にしてください。

食事前の手洗いも忘れずに！！

