

ほけんだより

夏休み号

NO5. H29.7.21
小牛田高等学園
保健室

いよいよ夏休み！友だちと遊びに行く、就職に向けて体力作りをするなど、目標はみなさん様々だと思いますが、危険な事故や熱中症が多く発生するのもこの時期です。夏休みだからと言って油断せず、規則正しい生活を心がけ、休み明けにまた元気な姿を見せてくださいね。



○春の健康診断の結果○



1, 歯科検診の結果

	むし歯保有者数 <small>ほゆうしゃすう</small>	CO(むし歯になりそうな歯)の 保有者数 <small>ほゆうしゃすう</small>	GO(歯肉がはれている)の 保有者数 <small>ほゆうしゃすう</small>
1年	6人(33%)	7人(39%)	4人(22%)
2年	3人(13%)	8人(35%)	6人(26%)
3年	5人(24%)	9人(43%)	5人(24%)

歯を失う原因ベスト3



- 1位 歯周病ししゅうびょう(41.8%)
- 2位 むし歯(32.4%)
- 3位 折れる(11.4%)

日本人80歳の残っている歯の平均本数は…たったの**9本**!!

それに比べてスウェーデン人80歳の歯の平均本数は、**21本**!!

なぜかという、スウェーデン人の90%は、定期受診・クリーニングのために歯医者さんへ行っているからなのです。受診が必要な人は、むし歯を治療するため、むし歯のない人も、定期受診やクリーニングのために歯医者さんへ行きましょう。

2, 視力検査の結果(視力が両目ともB以下で受診が必要な生徒) ※B…視力0.7程度

1年生	2年生	3年生
7人(39%)	3人(13%)	5人(24%)

一生目を大切にするために…5つの約束

- ①スマホを使いすぎない(目の筋肉が長時間緊張し、まばたきの回数も減少する)
- ②栄養をきちんととる(特にビタミンA・Bやタンパク質)
- ③運動・睡眠をしっかりとする
- ④紫外線をブロック(目の病気の原因になります！ぼうしやサングラスがオススメ)
- ⑤眼科で定期受診(眼鏡の度数を確認しましょう)



テレビやゲームは時間を決めて



このほかにも眼科検診、耳鼻科検診、内科検診、尿検査、1年生のみ血液検査、循環器検診、結核検診が行われました。所見のあった生徒には、「受診勧告書」をすでに配付しています。夏休みを利用して再検査を受けられるよう、保護者の皆様のご協力をお願いいたします。

熱中症を自分で予防しよう！

暑い日が続くと、保健室に頭痛や吐き気などの体調不良を訴えて来室する生徒が多くいます。どんなに気をつけていても、体調が悪くなってしまうことはあります。しかし、気温が高いにも関わらず、「水分は少しもとってませ〜ん」「暑いけど長袖を着て過ごしていました〜」と自己管理が出来ていない人もいます。高等学園を卒業したら、保健室はありません！自分で熱中症対策をして自己管理の出来る素敵な大人になりましょう！



◎自分で出来る3つの予防◎

1. 朝ご飯は必ず食べること！

人は、寝ている間に700mlほどの水分が失われるため、起きたときには脱水状態になっています。時間や食欲がないからといって朝食を食べずに出かけてしまうのは、体の水分タンクが空のまま活動するということ。とても危険です。そのため、水分をとることも大切ですが、朝食を食べて塩分もあわせて摂ることが大切です。



2. 30分に1度、水分補給をすること！

水分を摂取する際は、1度に多くの水を飲んでも効果はありません！胃が吸収できる1回の水分量はコップ1杯程度に限られているからです。そのうえ、夏は汗や尿で水分が常に外に出て行ってしまいます。そのため、30分に1度は、水分補給をして脱水症状になることを防ぎましょう。



3. 1日6～8時間は睡眠をとること！

睡眠をとらないと、体温調節をしたり、汗を出す神経がうまく働かなくなってしまう、熱中症になりやすくなります。決まった時間に布団に入る、寝る前はクーラーや扇風機にタイマーをセットするなどして、眠りに入りやすい環境を作りましょう。

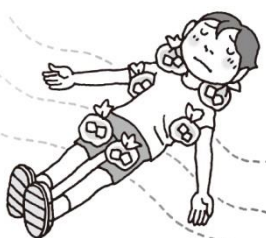


それでも熱中症になってしまったら・・・

①水分補給をする



②涼しい場所（日陰・室内）に移動し、体を冷やす



頭痛 吐き気 おうと 手の痺れ

水分が飲めない 動くことが出来ない
などの症状がある時は、熱中症の可能性があるので、周りに居る大人に早めに知らせて下さい。

