

ほけんだより 6月

柳井市立柳井中学校
2022年6月22日 4号

湿気の多い毎日、暑い日が続いています。気温が高い日も多くなり、熱中症が心配されます。こまめに水分補給ができるよう、必ず水筒を持ってくるよう、ご家庭でも呼びかけをよろしくお願いいたします。

また、雨の日が続くと、気分も憂鬱になりがちですが、楽しく過ごせる方法を考えてみましょう。雨の日の生活も楽しくなってくるかもしれませんね。

健康診断後の治療はお早めに！！



みなさん、健康診断の結果はどうでしたか？健康診断を終えて、治療の必要があった人には、「治療のお知らせ」を配付しています。受け取った人は、なるべく早く病院に受診し、改めて「治療のお知らせ」を学校に持ってくるようにしてください。

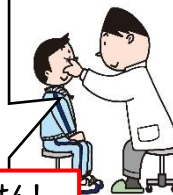
耳鼻科検診

治療のお知らせ配付
⇒ **29名**
昨年度回収率
⇒ **50.9%**



眼科検診

治療のお知らせ配付
⇒ **44名**
昨年度回収率
⇒ **66.0%**



例年、特に歯の治療率がよくありません！
今月は歯と口の健康週間もあったので、
早めに受診しておし歯の治療をしましょう！

視力検査

治療のお知らせ配付
⇒ **226名**
昨年度回収率
⇒ **68.1%**



歯科検診

治療のお知らせ配付
⇒ **147名**
昨年度回収率
⇒ **50.7%**



保護者のみなさま

先日、今年度の全ての健康診断が終了いたしました。問診票記入など、ご協力ありがとうございました。

疾病の疑いが見つかった際は随時、「治療のお知らせ」を配付し、結果をお伝えしているところです。健康診断は、お子様の健康課題の早期発見・早期対応のために従っており、お休み等を利用され、なるべく早めの受診をよろしくお願いいたします。



熱中症を予防しよう！



マスクを生活するのは、熱がこもりやすく、熱中症の心配が高まります。1日分の十分な水分がとれるよう、水筒を毎日持ってくるようにしましょう。また、体調が悪いと、熱中症になる可能性が高くなります。規則正しい生活を心がけ、体調管理をしっかりしておきましょう。

規則正しい生活で体調管理



「食事」「運動」「睡眠」の3つの柱をもとに、生活リズムを整えましょう。

特に、柳井中は睡眠不足が気になります。早寝・早起きを心がけ、疲れを次の日に残さないようにしましょう。

水分はこまめに、回数を多めにとる

人間は気づいていないうちに、あらゆる活動で体内の水分を消費しています。

喉が渇いていなくても、こまめに水分補給を行い、熱中症を防ぎましょう。



運動するときは こまめに休憩をする



暑い時期は体力を消耗しやすく、長時間の運動は熱中症になりやすくなります。

長時間続けての運動は避け、こまめに休憩をはさむようにしましょう。

体調の悪いときは無理をしない

体調が悪いときは、暑さに対応しにくく、熱中症の危険が高まります。

体調が悪いときは無理をせず休養すること、また普段から生活リズムを整え、体調管理をしっかりしておきましょう。



熱中症予防に活かす

暑さ指数について



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、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。



第1回 学校保健安全委員会

6月16日(木)に令和4年度第1回学校保健安全委員会を開催しました。

今回は学校医5名、保護者の方15名、
教員6名が参加しました。

保体部さんの軽快な司会のもと、
保健体育委員会の発表、各部からの報告、
学校医からの指導など、様々な内容について
お話をいただきました。



生徒保健体育委員会からの発表

普段の委員会の活動についてや感染症対策、また柳井中生の睡眠不足改善のため、メディア(スマートフォンやタブレット、ゲームやパソコンなど)の使い方について見直す必要があることについて発表しました。

今年度は『知って、試して、継続しよう』をモットーに、柳井中生の健康を守るための取り組みを行っていききたいと思います。



学校医からの指導助言

○耳鼻科医 松田先生から 『耳の手入れについて』について

今回の検診では、耳垢を指摘される生徒が多くおりました。毎日頻繁に耳掃除をすると、かえって耳が傷つき、その他の疾患になる可能性があります。週に2回程度綿棒で耳掃除をするなど、お手入れを定期的に行うとよいと思います。気になることがありましたら、その都度受診をおすすめします。



○歯科医 古濱先生から 『歯周病・むし歯予防』について

納豆は抗菌作用を含んでおり、歯周病菌やむし歯菌の増殖を抑える働きがありますが、基本的にはバランスのよい食事を心がけることが、むし歯予防につながります。また、矯正をしている生徒が増えており、むし歯を心配されていますが、矯正歯科でのブラッシングを徹底した歯みがきを実践することが大切です。



○内科医 増本先生から 『偏頭痛などの体調不良』について

マスクを着用すると酸素不足や耳の筋肉の緊張により、頭痛が起こることがあります。偏頭痛なども、筋肉の緊張や血管の収縮により起こっています。あまりにもひどく、治らない場合は小児科受診をしてください。また、食べても太れなかったり、低体温が続く場合は、様々な要因が考えられますが、基本は規則正しい生活習慣の定着です。生活リズムを崩さないよう、注意してみてください。



○眼科医 志熊先生から 『コンタクトレンズと眼鏡』について

ソフトコンタクトレンズは水を含んでいるため、目薬をさすと黒目まで成分が浸透し、目を傷つけることがあります。そのため、目の調子が悪いときは、コンタクトをつけたままコンタクト用ではない通常の目薬をささない方がよいのですが、それほど問題にはなりません。また、眼鏡をつけると感染症対策になるという話は、医学的根拠がないのうがいや手洗いを徹底することを心がけてください。



○薬剤師 山本先生から 『コロナワクチン』について

1回目のワクチンは1週間後、2回目以降は1ヶ月後位で効果がはじめます。4回目は現在限られた人に実施されているところです。感染した際、重症化しやすい方(基礎疾患をお持ちの方)は、ワクチンを打つとリスクを軽減できます。

