

ほけんだより 6月

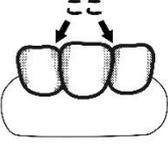
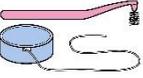
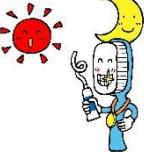
令和2年6月8日(月)
コザ高等学校保健室



学校生活が完全にスタートしました。先週1週間どうでしたか？ひさしぶりの6時間授業、よくがんばりました。

今年度の歯科健診はまだまだ先ですが、6/4~10は「**歯と口の健康週間**」となっています。この機会に口腔内の健康を考えてみましょう。

厚生労働省の調査によると、日本人の多くが毎日歯磨きしているそうですが、8割以上にむし歯がみられるそうです。磨いているようできれいに磨けていないのかな？以下ははみがきのコツです。1本1本ていねいに磨いてみよう！

<p>みがくもの</p> <p>食べかすではなく、歯垢（デンタルプラーク） 歯垢は、歯と歯ぐきの間や、 歯と歯の間につく白くネバネバしたもの → 細菌のかたまり</p> 	<p>みがくところ</p> <p>歯のまわり、 特に歯と歯の間が重要</p> 
<p>みがく道具</p> <p>歯ブラシ、デンタルフロスを メインに歯間ブラシも併用 歯ブラシは1ヶ月でかえること</p> 	<p>みがく時間</p> <p>就寝前と起床直後が大切 唾液がほとんど出ない睡眠中に 歯垢が増えるため</p> 

校医健診日程（いつ、自分のクラスが健診日程か確認してください。）

- ① 6月11日（木）5～6校時 3-10, 3-9, 3-8, 3-7
- ② 6月12日（金）1～2校時 3-6, 3-5, 3-4
- ③ 6月16日（火）1～2校時 3-3, 3-1, 3-2
- ④ 6月19日（金）5校時 2-1
- ⑤ 6月22日（月）1～2校時 2-2, 2-6, 2-3
- ⑥ 6月25日（木）5～6校時 2-7, 2-8, 2-9, 2-10
- ⑦ 6月26日（金）1～2校時 2-4, 2-5, 1-5
- ⑧ 7月6日（月）1～2校時 1-4, 1-1, 1-2
- ⑨ 7月9日（木）5～6校時 1-3, 1-6, 1-8, 1-9, 1-7



*****健診を受ける際の注意*****

- ・体調が優れない場合は、後日受診してください。（日程は後日伝えます）
- ・校医健診が受けられない事情がある生徒は事前に担任に申し出てください。
- ・前日は、入浴し、からだを清潔にして検診を受けましょう。耳かきも忘れずに！
- ・健診直前までマスクを着用して下さい。
- ・健診前に手指消毒の協力をお願いします。
- ・健診内容・・・問診（保健調査票等）、視診（皮膚、目、咽喉等）、聴診（心臓）

6/3～6/5まで尿検査でした。この期間に出すことができなかった生徒は、6月18(木),19(金)にもう一度検査日程をもうけているので、そのときに提出してくださいね。

ほけんだより6月 ②

令和2年6月19日(金)
コザ高等学校保健室

学校再開とともに梅雨が始まり…と思えばもう梅雨明け！なんだか気持ちもついていかないような…。でもそんなの関係ないでしょ～！と毎日元気なコザ高生☺ 日々暑い中、感染症対策でマスク着用を頑張ってくれている皆さん、こまめな水分補給を忘れずに、熱中症対策もよろしくお願いします。そろそろ色々な疲れが出始める頃だと思いますが、疲れたときは休養が一番！最近元気ないな～疲れているな～という友達や声をかけてみたいあの子へ、そっと甘いお菓子を差し出してみたいはいかがでしょう？

海やプール…水の中でも熱中症注意！



暑さも本番。海やプール、釣りなどレジャーが楽しい時期到来ですね。海やプールは水中だから安心…とはいきません⚠ 水中では汗をかいていることに気づきにくく、体温調節機能もうまく働かないと言われています。普段の屋外での活動以上に、水分補給や休息をしっかりと取り、楽しいレジャー活動にしましょう😊

活動前に…熱中症対策 OK ですか？

①服装に気をつけよう！（素材：速乾性の高いナイロンやポリエステル等）（色味：熱を吸収しにくい白や淡い色がおすすめ）+ 屋外での活動や運動時は帽子をかぶる！

②こまめな水分+塩分(ナトリウム)補給

スポーツドリンクには2種類（ハイポトニック飲料とアイソトニック飲料）あります。



アイソトニック飲料	ハイポトニック飲料
糖分が多く吸収がゆっくりなので、安静時や運動前に飲むと水分・糖分・塩分がバランスよく吸収できる。長時間の運動のエネルギー源になる。	糖分が少なく吸収が早いので、運動中の水分補給に最適。体内への吸収が早く、水分がお腹にたまりにくい
ポカリスエット、アクエリアス、グリーンダカラ	イオンウォーター、アミノバイタル、スーパーH2O

※熱中症が疑われるときやハードな運動をするときは経口補水液(OS-1等)を飲むこと！

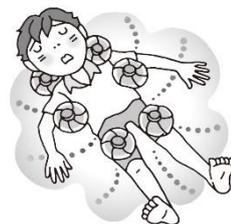
③できるだけ直射日光を避け、日陰や涼しい場所でこまめに休憩(30分に1回)を取る。

④活動前にはしっかり体調を整え、体調が悪いときには無理をしない。

★フラス★

屋外の活動では日焼け止めを塗ろう！男女とも、沖縄の日差しをなめないで～⚠

日焼け=やけどです。その場はなんてことないかもしれないけど、じっくりと吸収され、後に引きます。



周囲の人が熱中症症状かも…？と思ったら…

- * 涼しい場所へ移動させ、身体を冷却する（氷嚢のようなものがあればベスト。冷やしタオルでも良い）
- * 意識がはっきりしている場合は自分で水分補給をさせる
- * 呼びかけに回答しない、様子がおかしい、吐くなどの症状がみられる場合は、周りの大人へ協力を仰ぎ、すぐに”救急車を要請”！