



令和7年6月17日 岐山高等学校 保健室

<今月の保健目標>

- ・疾病治療に努める
- ・気圧変化による不調への対処

6月も半ばになりました。前期中間考査が終わり、今週は文化祭ですね。楽しみにしている人が多いと思います。クラスのみなどと協力し合い、いい思い出が作れることを祈っています。まだ梅雨明けしていませんが、連日の最高気温が35℃前後の予想となっています。梅雨の時期は湿度も高く、熱中症になるリスクが高いです。体調を整え、熱中症対策をしながら元気に過ごしてください。



数字



熱中症対策



97,578人

2024年5月～9月の全国における、
熱中症で救急搬送された人の数 (累計)



1.2L

1日に飲料で
摂取すべき水分量
(食事等に含まれる水分を除く)

その前の年と比べると、なんと6,000人以上増えました。うち軽症が65.3%、入院が必要な中等症が32.0%、長期入院が必要な重症が2.2%、死亡が0.1%でした。3～4人に1人は入院が必要な状態で搬送されていることがわかります。

ただし、たくさん汗をかいたときにはそれに見合った水分と塩分をとる必要があります。水分・塩分は食事でもとる必要があるため、できるだけ食事を抜いたりしないようにしましょう。

35度以上

猛暑日の基準となる
最高気温

テレビから「猛暑日」と聞こえたらその日の最高気温は35度以上の厳しい暑さになるということ。対策は万全に。



~2%

「のどが渴いた」と感じたときに
体内から失われている水分量
(体重に占める割合)



軽い脱水では自覚症状がなく、のどが渴いたときには既に予想以上に水分が失われています。のどが渴く前にこまめに水分補給をしましょう。

5時・17時

熱中症警戒アラートの
発表のタイミング



熱中症警戒アラートは熱中症の危険が極めて高い場合、環境省から地域ごとに発表されます。アラートが出たら外での運動は原則、中止・延期が推奨されます。外出もできるだけ控えましょう。

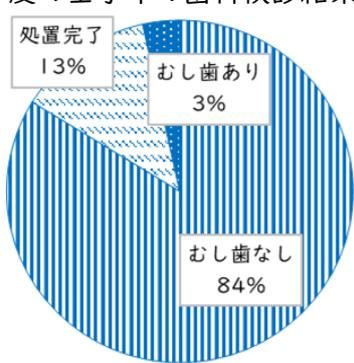
「睡眠不足」、「水分不足」、「運動不足」は熱中症の原因になります。毎日、しっかりと休養をとり、3食バランスよく食べて、暑さに負けない体づくりをしましょう。学校に自動販売機やウォータークーラーはありますが、十分な水分補給ができるように水筒を持参するなどして、こまめに水分補給ができるようにしましょう。

歯科検診結果

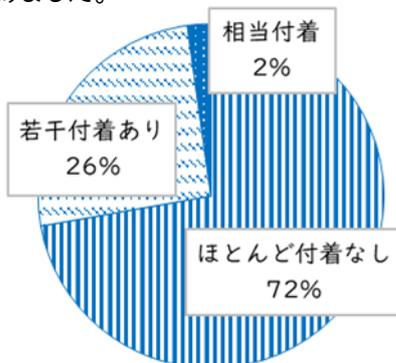


今年度の全学年の歯科検診結果をまとめました。

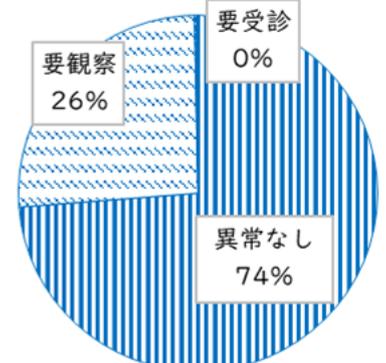
1年生



歯の状態

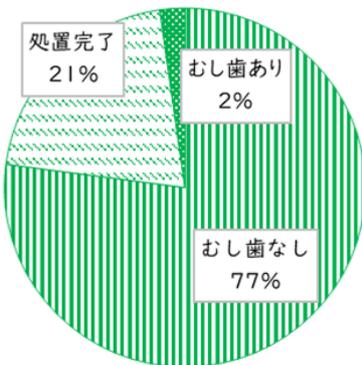


歯垢の状態

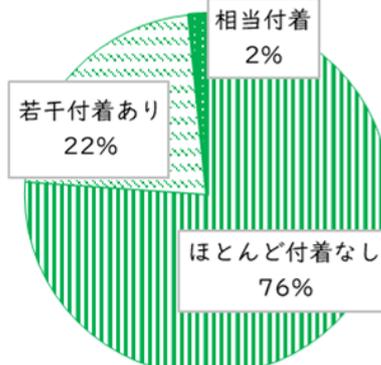


歯肉の状態

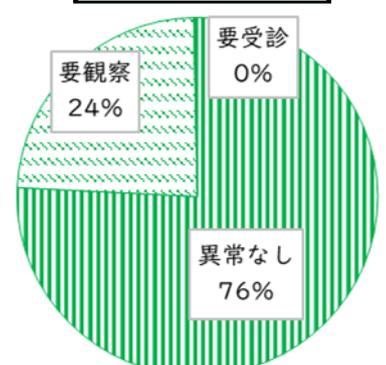
2年生



歯の状態

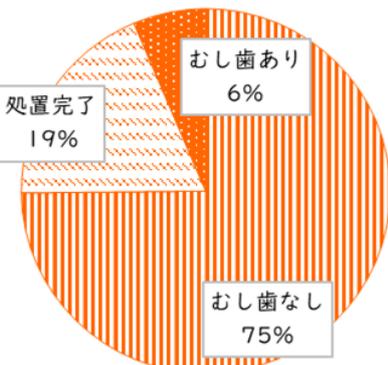


歯垢の状態

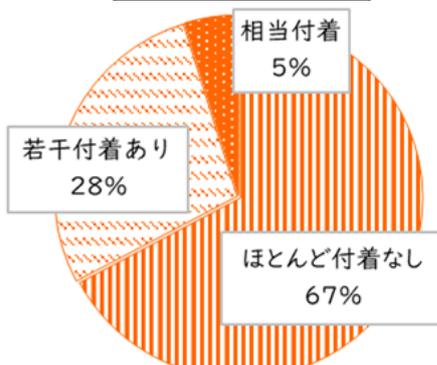


歯肉の状態

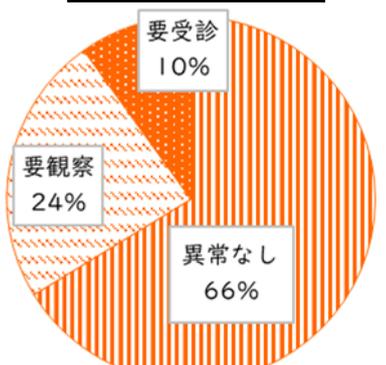
3年生



歯の状態



歯垢の状態



歯肉の状態



歯科検診実施者948人中、むし歯のある人は38人でした。むし歯所有率は4.0%となり、全国平均と比べてもとても低い結果となりました。むし歯がないことはとても良いことですが、歯垢の付着を指摘された人、歯肉の状態で要観察・要受診となった人が多くいます。今の状態を放置していると歯周病になってしまうかもしれません。歯を守るためには、歯磨きで歯垢を取ることが大切です。日頃の歯磨きを丁寧にいきましょう。今回の検診で受診の必要があった人は、早めに歯科医院を受診し、適切な処置・指導を受けてください。