



令和6年6月19日

岐阜清流高特別支援学校 保健室

【今月の保健目標】

歯の健康を意識する

新学期が始まり約2か月が経ちました。新しいクラスや新学年に慣れてきたころだと思います。新しい環境になり、心と身体に疲れを感じている人も多いのではないのでしょうか。焦らず自分のペースで進んでいきましょう。

健康診断の日程

月	日(曜日)	健康診断	対象	注意事項等
6	20(木)	内科検診	3年生	心臓や呼吸器疾患、貧血、皮膚病などがいないか調べます。運動器についても調べます。

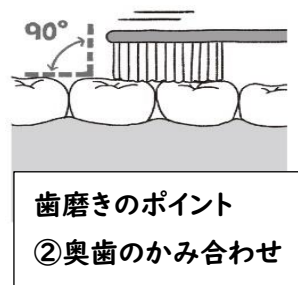
検診ごとに所見のあった人はお知らせを配付しています。

健康診断で要受診と言われた人へ

6月ですべての健康診断が終わります。健康診断後に受診を勧められた人は早めに医療機関に行きましょう。働く人になるために、健康であることはとても重要です。治療が必要な病気の中には、治療に時間がかかるものもあります。早めに医療機関を受診しましょう。また、「異常なし」という結果を確認することも大事なことです。すでに受診済みの人やメガネを変えた後、受診報告書を出していない人は保健室に提出してください。

歯磨き！日に何回できていますか？

6月は歯と口の健康習慣です。現在、保健室では歯科で要受診のお知らせを出した生徒を対象に昼休み、歯科指導をしています。皆さんの話を聞くと、夜の歯磨きが不十分です。1日の終わりに必ず歯磨きをしましょう。また、歯磨きのポイントを参考に磨き残しの少ない歯磨きを目指しましょう。



★学校歯科医さんからの助言★

歯茎を引き締めるために、毎日歯磨きをする習慣を付けて欲しいです。歯茎を見れば、歯磨きをしっかりしているか、していないかがわかります。歯磨きをして歯と歯肉の間の磨き残しを減らせるようにしましょう。



熱中症警戒アラートを知っていますか？

今年、熱中症対策ガイドラインが更新されました。更新された点は、熱中症指数が33℃を超えた場合は、すべてのスポーツ活動を中止し、活動内容を変更するというものです。熱中症指数は、気象庁と環境省が発令するもので、熱中症のリスクを評価するための指標です。学校に行く前に天気や熱中症指数を確認できるというですね。また、最近、熱中症のような症状で保健室に来室する生徒が多くなってきました。どんな日に熱中症になりやすいのを知り、対策をしましょう。自転車通学の人は特に朝水分補給をしたり、朝ご飯をしっかり食べることで熱中症を防ぐことができます。暑い夏に負けない身体作りをしましょう。

こんな日は **熱中症** にご用心

湿度が高い日

急に暑くなった日

風が弱く、日ざしが強い日

体がまだ暑さに慣れていないこの時期、急な運動をすると**熱中症の危険**があります。

- こまめな水分補給
- タオルで汗をふく
- 帽子をかぶる

今からしっかり対策しましょう

ジメジメした日も **熱中症** にご用心

熱中症は気温が高く、太陽が照りつける日に起こるといったイメージがあるかもしれませんが、

しかし、ジメジメとした湿度が高い日も熱中症の危険が高まります。

私たちの体は暑いと汗をかきます。この汗が皮膚から蒸発する時に体の熱と一緒に逃がして体温を下げ、熱中症を予防します。



しかし、湿度が高い日は汗が蒸発しにくく、体に熱がこもるため熱中症になりやすいです。

6月は暑い日が多くなる上に、梅雨でジメジメする時期。スポーツや屋外活動をする時は、気温だけでなく

湿度もチェックし、水分補給や休憩など基本の熱中症対策を徹底してくださいね。

