



保健だより

令和4年7月号
石川県立工業高等学校
保健室

今年の夏は、「熱中症のリスクがあるときはマスクをはずして」「クーラーをかけて」「窓をあけて」という生活様式を意識した過ごし方になります。マスク着用のメリハリ、水分補給など熱中症も予防も念頭において体調管理を行いましょう。



熱中症に注意して楽しい競技大会を！

みなさんが楽しみにしている競技大会…熱中症にならないために学校でも様々な対策をとっています。みなさんは以下の注意を守って自分の体のコンディションを整え判断してください。

▲睡眠不足と朝ご飯抜き

まずは生活習慣を確認。

生活習慣はいつでも大切ですが、特に暑い日にスポーツをするときは大切になってきます。

暑い日に体調を崩し保健室で休養する人の中には、「睡眠不足です」「朝ご飯を食べていません」が本当に多いのです。



塩分多めに



▲休憩なし、水分(塩分)補給なし

いくら生活習慣を整えても、休憩なし・水分(塩分)なしでは、体調が悪くなってきます。

水分補給は、ナトリウム(塩分)が入った

スポーツドリンク

がお勧めです。

お茶は、ノンカフェインの麦茶などがよいでしょう。

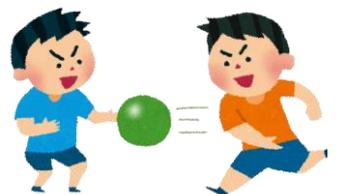


▲体調不良なのに無理をする

最近、保健室で「のどが痛いです」などの風邪症状や「お腹がいたいです」などの胃腸症状の生徒が多く来室しています。

石川県内では、新型コロナウイルス感染症の感染者数が増え、風邪症状がある場合の登校は控えてもらっています。競技中はマスクを外しますので、無理な参加は控えましょう。

胃腸の機能低下による症状は、うまご飯や水分がとれないので熱中症になりやすいです。注意してください。





夏 休み中に治療にいこう



1学期の健康診断はすべておわり（一部欠席者を除く）、
受診が必要な生徒にはお知らせを配布しました。

先日、歯科検診の結果「受診が必要」と判断された生徒には、受診勧告書を配布しました。
今年度も昨年度と同様に、感染状況を見てしっかりと受診してください。特にむし歯は進行して
しまったものは自然治癒しません。「痛みがないから」「緊急性がなく忙しくていけない」といって
放置しておく、大変なことになります。

先生方の体験談シリーズ 第1弾 保健委員インタビュー

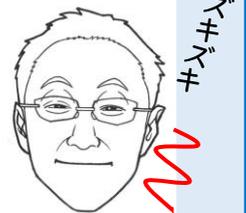
イラスト: テキスタイル工学科 Sさん



N先生、
最近「歯が痛い…」とつらそうでしたが、どうされたのですか？

保健委員
テキスタイル
工学科 Sさん

小学校の時に治療が遅れた奥歯が、
今になって悪くなり、歯茎が腫れて膿みがでてきたんや…



テキスタイル
工学科 N先生



それは痛そうですね…
歯医者ではどのように治療したのですか？

抜歯してインプラントにしたら、1個55万円もかかったわ。



大変でしたね…ところで県工生は、歯科検診
後の受診率が毎年あまり高くありません。
県工生にメッセージをお願いします。

治療が遅れると痛みもひどいし、治すのに時間とお金がかかる。
痛くて集中力低下や睡眠不足にもなった。食事もおいしくなかったわ…
歯科検診で治療が必要な場合には、早めに歯医者に行ったほうがいい。
特にスポーツをする人は奥歯が力の源だが、むし歯になりやすい箇所
でもあるので気をつけてほしい。



歯磨き（セルフケア）だけでは、7割ほどしか汚れが落ちません。今回受診勧告書をもらわな
かった生徒も、半年に1回は定期的に歯医者さんについてプロケアをしてもらいましょう。