

ほけんだより 6月

小松高校 保健室

No. 4

2021年6月1日

梅雨に美しく彩りを添えてくれる紫陽花は、育つ土の性質によって花の色が変わる植物です。酸性の土だと青、アルカリ性だとピンク色になります。今度見かけたら、ちょっと注目してみてくださいね。

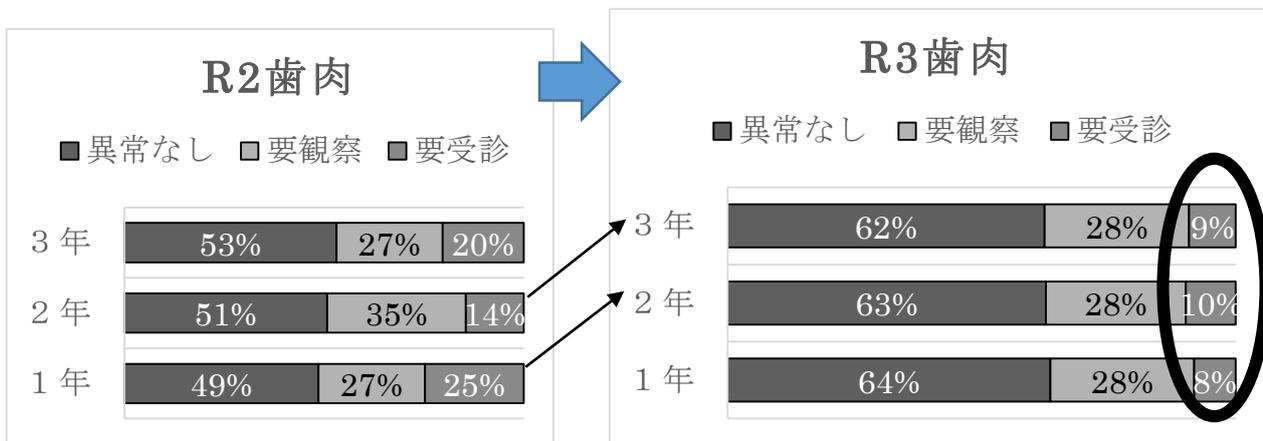
雨の日が続くとユウウツな気分になりますが、日常の生活のなかで楽しめたり気分を上げたりできるものやことを見つけられたらいいですね。



松高生の歯肉の状態がよくなった！

4月に行った歯科検診の結果をまとめています。検診の日に欠席してまだ受診していない人は、大至急受診して、結果を保健室まで届けてくださいね（報告締め切りは5/28でしたよ・・・）。

例年、検診結果をお知らせするときに「松高生は歯肉炎が多い！」と書くことが多いのですが、今年は歯肉の状態が要受診レベルだった人の割合が、昨年より減っています。これは昨年度、受診のお知らせをもらった人がきちんと受診し、その後もセルフケアをしっかりやってくれている証拠だと思います。嬉しかったです。ありがとうございます！



松高生はむし歯のある人はごくわずかで、歯肉炎や歯垢の付着で受診をお勧めすることが多いのですが、今年はそんなわけで受診のお知らせをもらった人は例年より少ないです。昨年度の1～2年生の最終受診報告率は66%でした。今年もすでに受診報告を届けてくれた人もいますが、まだまだ少ないです。今年は早めに受診指導を行うとともに、全員が受診報告できるように積極的に声かけをしていこうと思いますので、お知らせをもらった人はお早めに受診と報告をお願いします。

with コロナ・マスク生活と口の健康

本来、呼吸は鼻でしますが、マスクをすると息苦しさで口呼吸になりやすいそうです。口呼吸で口の中が乾燥すると、細菌が増えるのを防ぐ唾液が減ります。すると免疫力が下がったり、口臭やむし歯、歯周病の原因にもなります。唾液を出すには「よく噛んで食べること」がいちばん有効。ひと口30回以上噛むことを心がけてみましょう。



朝、登校前の健康チェックが大事です

季節の変わり目なせいか、最近、発熱等で欠席する人を見かけます。今週末に総体総文が行われる部も多いと思いますが、皆さんの体調管理は万全ですか？

毎朝、皆さんにお願いしている健康チェックの入力ですが、毎日40～50人くらい未入力者がいます。スマホ等で入力できない時は、保健室前においてある用紙に記入し提出してもよいので、**朝8時まで、登校する全員が健康であることを確認させてください。**

また「かぜ症状あり」でも登校している人も見かけます。**学校内に感染を持ち込まないための健康チェック**ですので、**必ず朝、登校前に健康チェックを行い、かぜ症状があるときは登校しないよう**をお願いします。

もしも朝、かぜ症状がみられたり体調が悪かったりするときは、ただ自宅で様子を見るのではなく、病院に症状等の様子を電話で連絡してから、必ず受診してください。

学校医の村井先生にお聞きしたところ、**新型コロナウイルス感染症に感染すると、発熱する前にひどい倦怠感がみられることが多く、その状態のときの方が、発熱してからよりも周りに感染させる力が強い**そうです。あなたが感染を持ち込み、周りの人に感染を広げてしまわないように、感染が疑われるときは受診をお願いします。



そろそろ、熱中症の予防対策をしましょう

曇りや雨が多い梅雨時であっても、熱中症には注意が必要です。とくに「梅雨の晴れ間」には気をつけてください。雨が降ると少し肌寒いこともありますが、雨が止み、太陽が顔をのぞかせると急激に気温が上がります。また、湿度が高いこと、体がまだ暑さに慣れていないことなどから、熱中症が起こりやすい状況になります。そして本格的な夏になる前の今、準備しておきたいのは暑熱順化。以下に具体的な方法を載せておきますので、ぜひ実践してみてくださいね。

暑さへのからだのならし方 ～「暑熱順化」って？～

からだ暑さになれることを暑熱順化といいます。梅雨明け直後は暑さになれていないため、熱中症にかかりやすいです。梅雨明けまでに暑熱順化を完成させておきましょう。



ならし方 その① 汗をかく習慣をつけておく

こまめに汗をかくと、汗腺の機能が高まります。すると、汗が早くたくさん出るようになり、熱を逃がす能力が上がります。暑さに当たって汗をかく習慣をつけておきましょう。



ならし方 その② 運動をする

まずは、短時間の軽い運動から始め、徐々に内容や時間、量などを調節していきます。水分補給もかかさないようにしましょう。



これも大事！ 体力をつけておく

暑くなってくると体力が低下しやすくなります。早寝早起きなどで十分に睡眠時間をとり、また、栄養バランスのよい食事を心がけるなど、体力をつけておきましょう。