

6月のほけんだより

小松高校 保健室

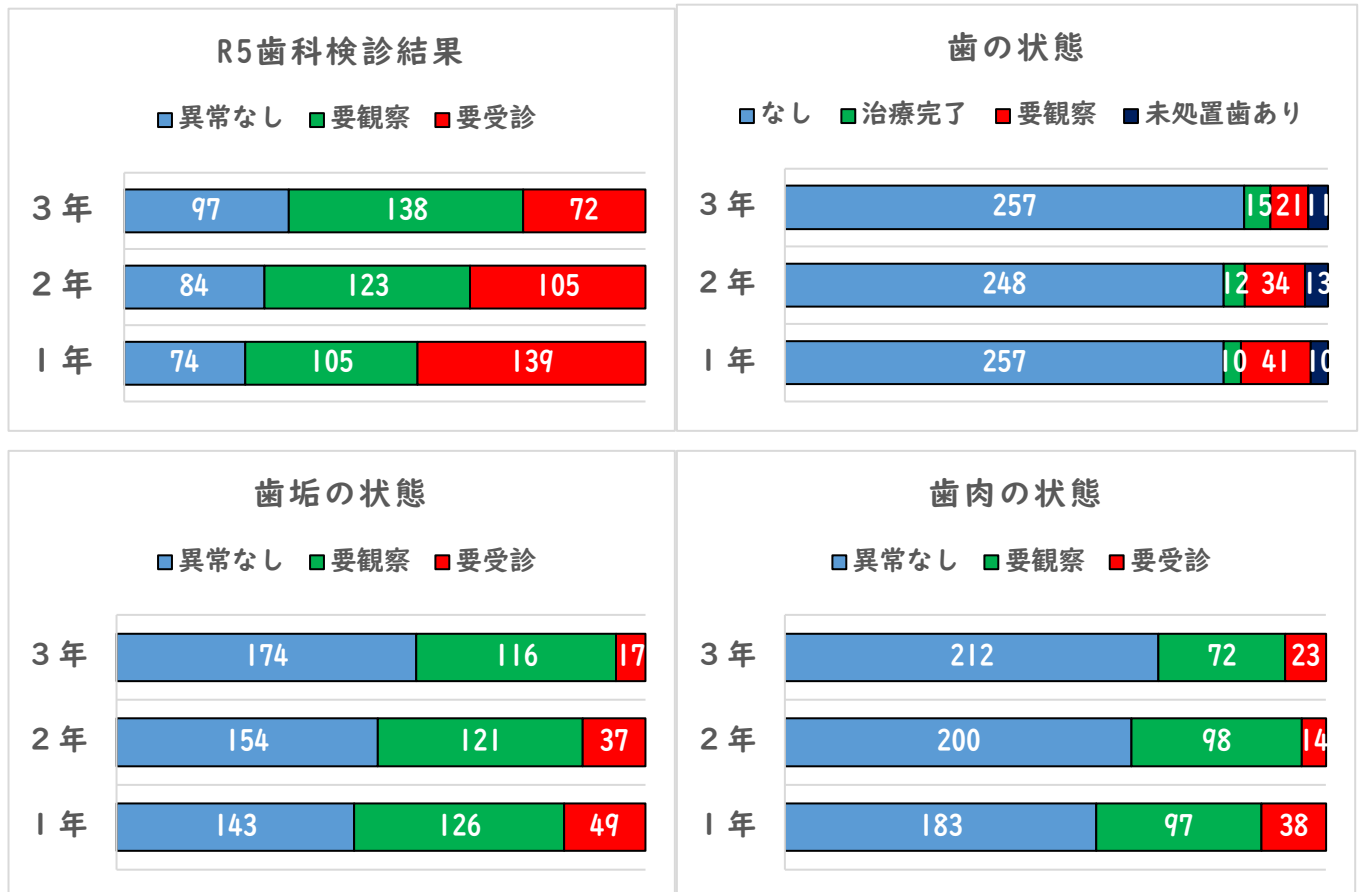
NO. 3

2023年5月31日

受診の効果が出ているかも?! ~今年の歯科検診結果について~



まずは4月に行われた歯科検診の結果をお知らせします。グラフの単位は「人」です。



例年、「異常なし」は1年生が一番多く、学年が上がるごとに減っていく傾向がありました。しかし今年の結果を見ると、どの項目も3年生の「異常なし」の割合が高いことがわかります。昨年は歯科の未受診者を減らせるように受診指導を複数回行い、受診率82%を達成できました。その結果が2~3年生の今回の歯科検診結果につながっているのではないかと推測されます。

今年を受診率100%を目指して声掛けをしていきたいと思います。もう既に26%の生徒の皆さんから受診報告が届いております。まだの方は、ぜひお早めに受診をお願いいたします。

かかりつけ歯科医院はありますか? ~定期検診のすすめ~

歯科検診の時、学校歯科医の土肥先生から「今は歯や歯肉に何かあってから歯科医院を受診するのではなく、定期的に検診を受け、よい状態をキープするためにケアをしていくのが主流」とうかがいました。歯科医院で定期的に検診を受けると、歯と口の異常や病気だけでなく、歯垢や歯石がないか、口腔ケアの方法は合っているかなどもチェックしてもらえ、あなたに合ったケアの方法を教えてください。

高校までは年に1回学校で歯科検診をしますが、その後は自分で予約して行くことになります。今からかかりつけ歯科医院を持っていき、半年に1回程度、定期検診を受ける習慣をつけておきましょう。

これからの時期は、天候によって急に暑くなって熱中症が心配されたり、逆に梅雨寒で冷えたり、体調をくずしてしまうことがあります。自分の身体と健康を守るのは、あなた自身です。そのためには、毎日天気予報などで天気や気温を確認し、熱中症対策などの準備をして登校してください。

「万全」で臨む! 熱中症対策の必須事項

1 環境・気象条件を把握



気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

2 こまめに水分+塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

5 体調を整える



十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本。

6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

SDGsの取り組みを始めます アイシティecoプロジェクトについて

使い捨てコンタクトレンズを使用している人も多いと思います。新しいコンタクトレンズを使おうとケースを開けたら、空になったケースはゴミ箱に捨てますね。でも、その空ケースをリサイクルすることで、社会貢献をしようというプロジェクトがあります。6月6日（火）から小松高校もその取り組みに参加することにしました。ぜひ空ケースを捨てずに取って置き、回収へのご協力をお願いします。

【回収するもの】 使い捨てコンタクトレンズの空ケース

【回収場所】 生徒玄関の回収BOX

【空ケース回収でどんな社会貢献ができる?】



アルミのフタはきれいはがしてください。
プラスチックのケースのみ回収します。

1. 空ケースの再資源化による環境保全

- ・空ケース回収によるCO2削減
- ・再生PP素材処理

2. 障がい者の自立・就労支援

3. 公益財団法人 日本アイバンク協会への寄付

- ・角膜移植手術に貢献

4. 団体との協働

- ・学校/企業/自治体とのパートナーシップ

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

