

ほけんだより 7月

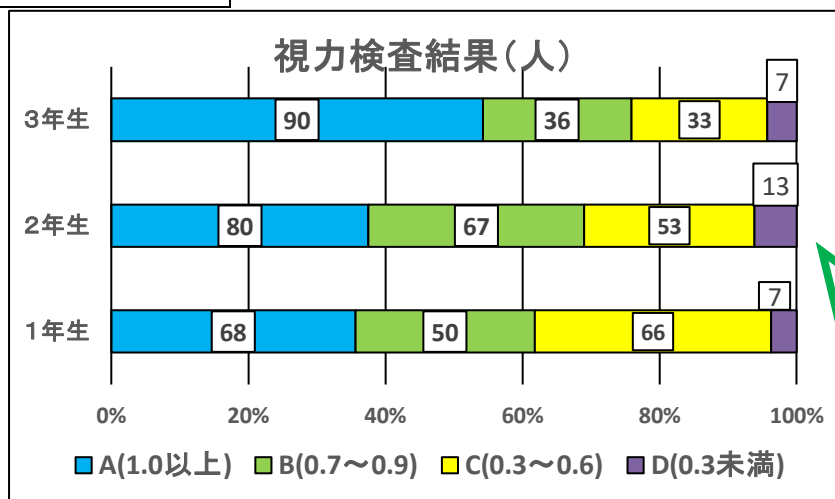
令和6年7月3日
小松工業高等学校
保健室

夏を感じる日が増えてきました。本格的に暑くなる時期は、熱中症に要注意です。熱中症は室内でも起こります。いつも以上に、生活リズムや食事・水分摂取に気を配ってください。

受診のお知らせをもらった人は早めに受診を

4月から行ってきました健康診断が終わりました。検診で症状があった人にはお知らせを配付しています。「行かなくても大丈夫だろう」「勉強や部活が忙しいから…」と後回しにしていると症状が悪化し、治療までに時間がかかることがあります。部活動や検定、就職試験など大事な場面で自分の力を発揮するためにも、早めの受診が大切です。

視力検査結果



視力がC以下の人は、
179名！！

見えにくいままにしておくと、目に負担がかかり、さらに視力が低下します。視力低下は目の病気が隠れていることもありますので、メガネ屋さんではなく、まずは眼科で診てもらいましょう。

本校では、視力が片目でもC以下の人に受診のお知らせを配付しています。

歯科検診結果

COがある人にも受診をお勧めしました。

C(虫歯)がある

47人

CO(虫歯になりかけ)

122人



歯石がある
(歯垢が相当付着)

30人



歯肉炎になっている

42人



歯のケアは、毎日自分で行うセルフケアと、定期的な歯科医や歯科衛生士によるプロケアの両方が組み合わせられて初めて効果的な予防につながります。

痛みのある時だけ通院する人と定期的に通院する人では、長い目で見ると定期的に通院する方が車何台分もの節約になると言われています。治療だけではなく、将来の健康や今後の医療費の削減のため、定期的に通院する習慣をつけることをお勧めします。

熱中症 予防





起こりやすい日

- ▶ 気温・湿度が高い日
- ▶ 風が弱い日
- ▶ 急に暑くなった日

起こりやすい人

- ▶ 暑さに慣れていない人
- ▶ 体力がない人
- ▶ 体調の悪い人
- ▶ 睡眠不足の人

★熱中症を防ぐコツ★

 <p>バランスの良い食事</p>	 <p>十分な睡眠</p>	 <p>暑さを避ける</p>	 <p>風通しの良い服装</p>
--	--	--	---

こんなときは 水分補給

朝起きた時、寝る前



運動前後、運動中



お風呂に入る前、入った後





運動時の水分補給のポイント

- ①「のどが渴いた」と感じる前に飲む。
- ②運動を始める前にも飲む。
- ③こまめに飲む。
- ④運動時は30分に1回の休憩と水分補給。
- ⑤汗をかいたら、塩分の補給。
(スポーツドリンクや塩タブレット等)

一日に失われる水分量は、安静時でも約2.5ℓ、運動時は、さらに1~2ℓ失います。

熱中症予防に効果的な飲み物と特徴

<p>麦茶</p> <p>日常的に</p>	<p>ノンカフェインで利尿作用がなく、糖分も含まれていないため、日常的な水分補給に最適です◎。塩分はあまり含まれていないため、汗をかいた時は、塩タブレット等で塩分の補給を。</p>
<p>スポーツ ドリンク</p>  <p>運動時 汗をかいた時に</p>	<p>汗で失われる電解質(ナトリウム)や水分を効率よく補給できるため、運動時の水分補給に適しています。水分や糖分の他に、クエン酸も含まれており、運動時の疲労回復にも役立ちます。</p> <p>しかし、糖分が多いため、飲みすぎには注意が必要です。</p>
<p>経口補水液 (OS-1)</p> <p>脱水症状に</p>	<p>熱中症や下痢・嘔吐などで起こる脱水状態の時に不足する電解質(Na・K・Mgなど)を多く含み、飲む点滴と言われていています。身体への吸収率は1番! 過度の発汗やめまい、吐き気、下痢等の脱水症状があるときに適しています。</p>
<p>味噌汁</p> <p>朝食に</p> 	<p>味噌汁は失われた塩分・水分の補給をする役割を果たしてくれ、汗と一緒に流れてしまうビタミンやミネラルの補給も可能です。夏の朝食に!</p>