

保健だより 7月



令和5年7月
北宇和高校保健室

いよいよ夏休みが始まります。厳しい暑さが続きますが、健康・安全に気を付け、生活リズムを整えて、充実した毎日を過ごしましょう。

また、県内では7月に入り、新型コロナウイルスに感染する人が増加し、特に宇和島保健所管内で多くなっています。手洗いや換気、場面に応じたマスクの着用などの感染対策を引き続き行いましょう。



熱中症予防のために…運動前にチェック！



食事は水分や塩分をとる大事な機会です。特に朝食抜きで活動すると、脱水に陥りやすく、熱中症の原因に。食欲がないときも、スープやみそ汁で水分・塩分の補給を！

朝ごはん食べた？ 体調は問題ない？ 水分はとった？

大丈夫？

学校で起こる熱中症は、毎年約5,000件*。死亡事故の多くが体育の授業や部活動などのスポーツ活動中に起こっています。

そのひと言で救える命がある

もっと練習してうまくになりたい

みんなの足を引っ張りたくない

がんばり屋さん、自分でも気付かないうちに無理をしがち。もしもつらそうな友だちがいたら、あなたが声を掛けてあげてください。

大丈夫？

水分とってる？

あなたのひと言が、友だちの命を救うかもしれません。
自然に声を掛け合える雰囲気をもみんなで作っていきましょう。

熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り <small>※意識ははっきりしている</small>	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	! 自力で水が飲めないときは119番	! ただちに119番

～ 歯科検診の結果から ～

全校で 96 名 (40.5%) の人が「要受診」という結果でした。次の所見があった人は、夏休みを利用して早めに歯科医院を受診しましょう。(鬼北町在住の生徒は、役場(町民生活課)に申請すると、在学中に限り、医療費の助成を受けることができます。卒業までに治療を済ませましょう！)

C (未処置のむし歯) あり	12 名 (5.1%)
CO (初期むし歯) 要相談	66 名 (27.8%)
G (歯周病要受診)	2 名 (0.8%)
歯石あり	38 名 (16.0%)



☆受診後は、必ず受診報告書を提出してください。紙をなくしてしまった人、新しいメガネやコンタクトレンズを使い始めた人は、保健室まで連絡をお願いします。

☆「健康診断結果通知書」を全員に配付しています。受診や再検査の必要はなくても、昨年度と比べて視力は低下していないか、身長と体重のバランスはどうか、歯垢の付着はないか、といった点にも着目し、自分の生活を見直すきっかけにしてください。

◇ 歯垢・歯石は、むし歯や歯周病の原因となる細菌のかたまりです

「歯石」は、歯垢が石灰化したものです。歯石の中の細菌の多くは死んでいますが、歯石の上には新しい歯垢が付きやすく、歯肉の出血や口臭の原因になります。歯医者さんで除去してもらいましょう。

◇ C や CO (初期むし歯) があつたら・・・

むし歯の治療は、早期であれば通院回数が少なくてすみます。しかし、神経まで進んでしまうと、治るまでに時間・お金がかかり、歯の寿命も短くなってしまいます。CO の状態のうちに歯医者さんで適切なケア (プロケア) を受けることにより、進行を防ぎ、歯の健康を維持することができます。

・ 夏野菜を食べて、暑い夏を乗り切ろう！ ・



野菜には「旬」という、よりおいしく食べられる時期があります。旬の野菜は栄養もたくさん。夏野菜は夏バテや熱中症、日焼け対策に効果的な栄養が豊富に含まれています。



キュウリ

キュウリの95%は水分！
ミネラルも豊富で、熱中症
予防に効果的です。

トマト

疲労回復効果があるクエン
酸や、紫外線から肌を守って
くれるビタミンCが豊富です。

枝豆

疲労回復効果があるビタミ
ンB₁、皮膚の健康を保つビタ
ミンB₂が豊富です。