

保健だより 2号

令和5年 6月
岡山瀬戸高等支援学校



梅雨入りし、全国でも熱中症や熱中症の疑いで救急搬送されるニュースを見ることが多くなりました。熱中症を防ぐためには、規則正しい生活習慣と水分補給が大切です。自分の普段の行動を振り返り、熱中症予防に努めましょう。

熱中症を予防しよう



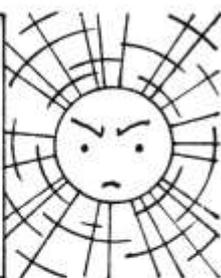
暑さ指数とは、「気温、湿度、ふくしゃねつ輻射熱（建物や身体から出る熱のこと）」の3つを取り入れた暑さの指標のことです。WBGTともいわれます。この暑さ指数が高いほどこまめな休憩や水分補給が必要になります。暑さ指数が28℃を超えると熱中症のリスクが高くなります。炎天下を避け、10～20分おきの休息と水分補給を行い、室内でも室温の上昇に注意が必要です。職員室や保健室にも掲示しているのでみてくださいね。

熱中症

になりやすい条件は？

環境

- ・急に気温が上がる
- ・温度や湿度が高い
- ・日差しが強い
- ・風が弱い



体の状態

- ・暑さに慣れていない
- ・体調がよくない
(病気、睡眠不足等)
- ・肥満気味

こんなときは熱中症に注意！

熱中症は、屋外だけでなく屋内でも起こることがあります。「湿度が高い」「風通しがよくない」場所や、睡眠不足・疲労・体調不良などの場合も注意が必要です。

しょねつじゆんか
「暑熱順化」という言葉を知っていますか？

「暑熱順化」とは、暑さに少しずつ身体を慣れさせていくことです。あまり暑くない時期に、「エアコンではなく扇風機を使う」「しっかり汗をかいておく」ことで、暑さへの耐性をつけておきましょう。また、熱中症を防ぐためにこまめな水分補給が大切です。一度に大量に飲むと、体内で吸収できず、尿として排出されてしまいます。おすすめは、コップ1杯程度(200～250ml)を1日数回に分けて飲むとよいでしょう。運動で多量に汗をかく日は、運動開始30分前にコップ2杯分を飲んでおくことも効果的です。

通気性の良い服や朝食をきちんと摂って登校するなど、基本的な生活リズムを整えることもとても大切です。暑い日の授業や作業が続きます。自分でできる熱中症対策で、熱中症を予防しましょう。

飲み過ぎていませんか？

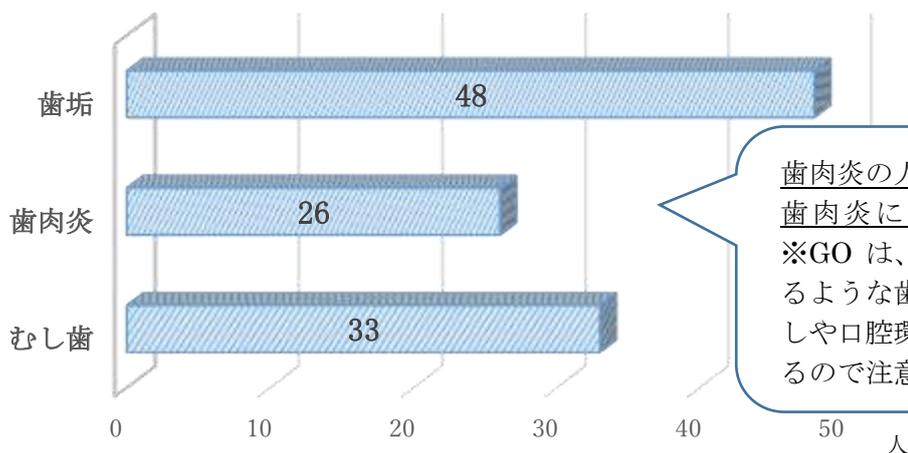
冷たいジュースがおいしい季節ですが、たくさん飲み過ぎていませんか？ジュースには想像以上にたくさんの砂糖が使われています。おいしくてつい…なんてことが続いしまうと、肥満やむし歯の原因になります。水分補給には水やお茶を基本に、スポーツドリンクは激しい運動後や長時間の作業後に飲むなど、運動量によって飲むものをかえてみるといいですね。



「歯・口の健康診断結果と受診のすすめ」を配付しています。歯の治療が必要な人も、必要でない人も検診を受けた人全員に結果をお知らせしています。

今年度の歯科検診では「歯垢」が 48 人でした。砂糖は歯垢をつくる材料になります。ダラダラ食べを続けていると、むし歯になるリスクも上がってしまいます。今回、むし歯や歯肉炎になっていない人も、日々の口腔ケアが大切です。定期健診も忘れずに！

歯科検診結果



歯肉炎の人は 26 人でした。
歯肉炎になりかけ (GO) の人は 27 人でした。
※GO は、歯磨きをしっかり行うことで炎症が消退するような歯肉の人のことをいいます。しかし、磨き残しや口腔環境が悪くなると、歯肉炎になる可能性がありますので注意しましょう。

「受診のすすめ」の欄に○のあった人は、放っておいてもよくなるので、早めに治療に行きましょう。

また、歯科検診当日、欠席だった人は早めに検診を受けましょう。



保護者の方へ 検診後のお知らせについて



健康診断の結果により、精密検査・治療が必要な人に「受診のお知らせ」をお渡ししています。早めに専門医の診察を受けていただくようお願いします。なお、受診後は、結果を記入していただいた用紙を保健室に提出してください。学校での健康診断は、スクリーニング（ふるいわけという意味で、健康な人も含めた集団から、疾病の疑いのある人を選別する方法）ですので、病院では「異常なし」と診断されることもありますが、ご了承ください。

7月の個別懇談時に、全ての検診項目の「定期健康診断結果」をお知らせ予定です。

