

# 保健だより 2号

令和7年 6月  
岡山瀬戸高等支援学校



梅雨時期にさしかかり寒暖差の大きい日が続くと、体調を崩しやすくなります。衣服で調整したり、その日の気温や体調に合わせた行動ができるといいですね。さて、今年の夏は例年より暑くなることが予想されています。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。



## 熱中症を予防しよう



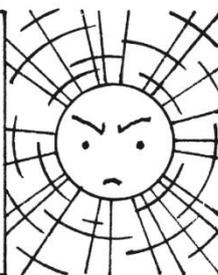
暑さ指数とは、「気温、湿度、<sup>ふくしゃねつ</sup>輻射熱（建物や身体から出る熱のこと）」の3つを取り入れた暑さの指標のことです。WBGT ともいわれます。この暑さ指数が高いほどこまめな休憩や水分補給が必要になります。暑さ指数が28℃を超えると熱中症のリスクが高くなります。炎天下を避け、10～20分おきの休憩と水分補給を行い、室内でも室温の上昇に注意が必要です。

## 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・体調不良も注意が必要です。

<sup>しよねつじゆんか</sup>「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、暑さへの耐性がつきやすくなります。熱中症を防ぐため水分補給のポイントは、一度に大量に飲むのではなく、コップ1杯程度(180～200ml)を1日数回に分けて飲むことです。運動で多量に汗をかく日は、運動開始30分前にコップ2杯分を飲んでおくと効果的です。また、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…なんてことが続いてしまうと、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、運動量によって飲み物を変えてみるといいですね。

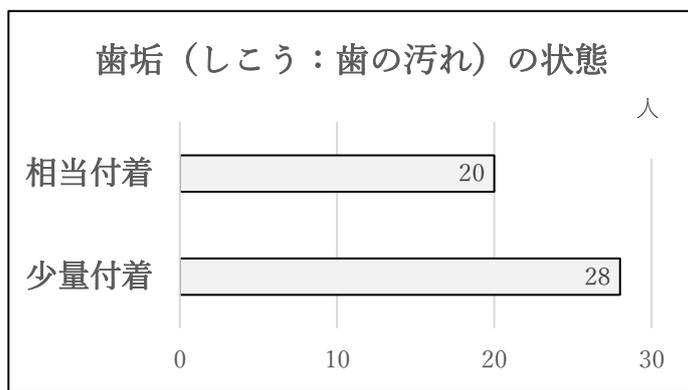
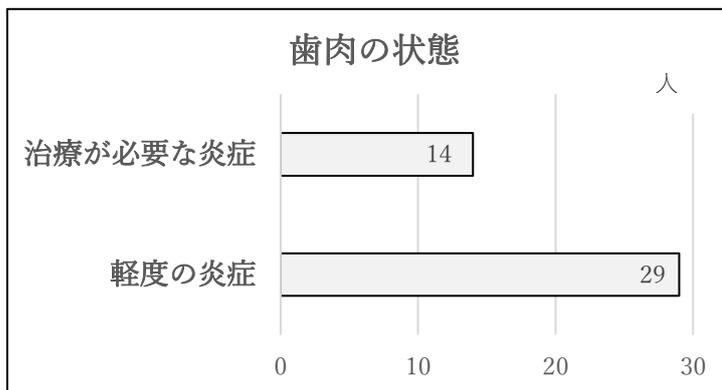


## ～…～保護者の方へ お願い～…～

### 「歯・口の健康診断結果と受診のすすめ」を配付しています

このお知らせは、歯科検診を受けた人全員にあります。「受診のすすめ」に○があった人は受診していただくようお願いします（※歯ならび、かみ合わせの欄に○がついた人は、「歯ならび、かみ合わせ」についてのお知らせ”文書と一緒にしています）。

### 歯科検診の結果



今年度の歯科検診では「虫歯」は13人（昨年15人）でした。歯肉や歯の汚れ（歯垢）の状況を上表に示しています。軽度の歯肉炎や、歯の汚れ（歯垢）の少量付着は、丁寧な歯磨きを行うことで、悪化を防ぐことができます。自分の歯磨き習慣を振り返り、○がついていた人は特に、昼休みの歯みがきをおすすめします。

### 検診後のお知らせについて



健康診断の結果、精密検査・治療が必要な人に「受診のお知らせ」を渡しています。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、結果を記入いただいた用紙を保健室までお願いします。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。

