

保健だより 6月



令和3年6月25日
練馬区立旭丘中学校
保健室

定期健康診断が終わりました

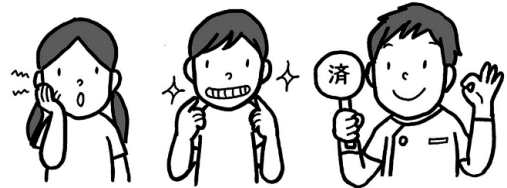
春の定期健康診断が一通り終わりました。精密検査が残っている項目もありますが、「健康診断結果のお知らせ(受診勧告)」をもらった人はなるべく早めに・受けていない健診がある人は、6月30日までに受診しましょう。

さまざまな健康診断をやりましたが、みなさんはそれぞれの健康診断でどんなことを見ているか、どんな目的で健康診断を行っているかを知っていますか。毎年やっているから何となく受けているだけではなく、自分の体のことを知るために検査の結果が届いたら、きちんと確認しましょう。



自分の歯の状態を確認しましょう

今年度の健康診断で、お知らせをもらった人が特に多かった検査は歯科健診でした。その中でも、むし歯(C)やむし歯になる一歩手前(CO)と診断された人は35名で、病院を受診して治療等してもらった人はそのうちの34.3%でした。

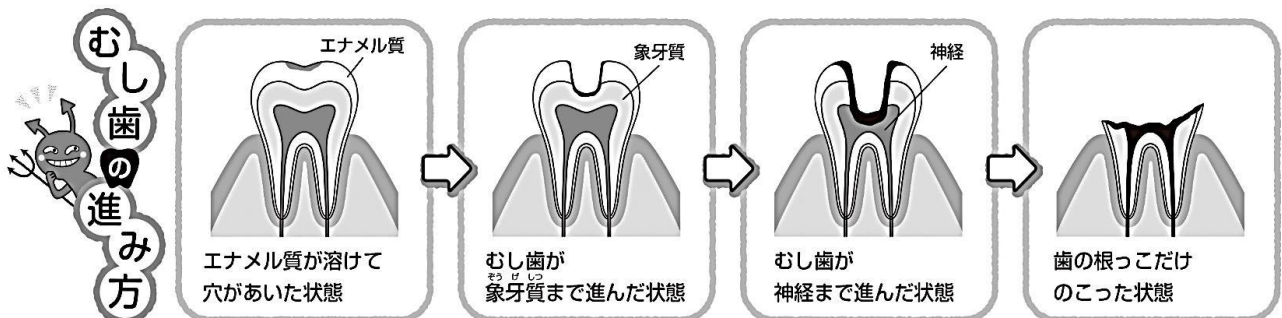


むし歯は一度なってしまうと、きちんと治療してもらうまで治りません。必ず歯医者を受診して治療してもらうようにしましょう。また、治療と同じくらい大切なことはむし歯を予防することです。

- 食べた後はきちんと歯をみがくこと
- 時間や量を決めておやつを食べること
- 定期的に歯医者を受診すること

この3点はむし歯予防のために特に大切！

先日、1年生とD組の生徒は歯みがき指導で歯科衛生士や学校歯科医の先生とむし歯の予防方法について勉強をしたので、よく気を付けて生活できていることだと思います。2,3年生はこの保健だよりを読んで、改めてむし歯の予防のためにできることに取り組んでいってほしいと思います。



熱中症に注意！

6月2日(水)に学校保健委員会を行いました。今年度は講師として、えこだ駅前 山田整形外科の山田 大樹先生をお招きし、「熱中症」をテーマに講演をしていただきました。講演の内容を少し紹介します。

放っておくと、
命の危険がある

熱中症

予防・応急手当が大切

○予防

- ・汗をかいて少しずつ体を暑さに慣らしていくこと
(例)ウォーキング、サイクリング、サウナなど
- ・のどの渇きを自覚する前に水分補給をすること
- ・運動前後に水分補給をきちんとすること
- ・プレクーリング(運動前に体を冷やす)

○応急手当

水分補給も大切だけど、体温を下げてあげることも重要です。涼しい場所で衣服をゆるめる、水をかけるなどのことをすると、体温が下がっていきます。



質疑応答の時間には、

- ・感染症予防と熱中症予防の両立をどのようにしたら良いか
→屋外で人が少ないところや騒がずに落ち着いて過ごせる状況では熱中症対策でマスクを外すことを優先した方が良い。
- ・スポーツドリンクによる糖分の摂りすぎが心配
→糖分が少なめのスポーツドリンクも販売されているため、そちらを選ぶと良い。また、食事をきちんととって、塩分の摂取ができてることが大切。
- ・クーラーを付ける時期が早まって体の調節機能に影響はないか。
→子どもは大人よりも体温が高く、暑さを感じやすいため、ある程度は冷やした方が良い。
- ・体力向上のためにおすすめの運動はあるか。
→ストレッチなどの簡単なもので良いので無理なく楽しくできるものに取り組むと良い。外に出る習慣を付けることが効果的。

などのお話がありました。



熱中症にならないためには、よく睡眠をとって、きちんと三食食べて体力をつけることもとても大切なことです。日々の生活を振り返って、改善しなければいけない部分は今から直して夏本番へ向けて体力をつけていきましょう。

