

ほけんだより6月

埼玉県立浦和西高等学校 保健室

いよいよ体育祭ですね。天候により健康管理の仕方も違ってきますが、前日の寝不足は厳禁です。当日の熱中症対策も忘れず、ケガ無く過ごせるように願っています。

これから梅雨の季節に入りますが、急な天気の変化にも対応できるようにタオルや着替えは予備に持ってくるなど自己管理に努めましょう。

健康観察を念入りに！

- 過信せず、睡眠を十分とること。(睡眠不足は事故のもと)
- ゆとりをもって起床し、準備を整えること。
- 必ず朝食を摂ってくること。(空腹は熱中症の誘引になる)
- 飲み物は各自で十分に準備すること。

*自分の健康状態を知ることは大切です。発熱、咽頭痛、咳など普段と異なる症状がある場合は無理をして登校せずに自宅で休養、または受診してください。



熱中症予防のための水分補給の重要性



私たちの身体には、ほぼ0.9%のナトリウムを含んだ血液が循環しています。また汗をかいた肌をなめると塩辛い味がすることからわかるように、汗にはナトリウムが含まれています。大量に汗をかいてナトリウムが失われたとき、水だけを飲むと血液のナトリウム濃度が薄まり、これ以上ナトリウム濃度を下げないために水を飲む気持ちがなくなります。同時に余分な水分を尿として排泄します。この状態になると汗をかく前の体液の量を回復できなくなり、運動能力が低下し、体温が上昇して、熱中症の原因となるわけです。



□ 発汗量の一つの目安は、気温30度以上での夏季運動部活動時には、体重1kgに対して1時間当たり平均8mlの発汗が起こります。50kgの体重の場合は、1時間400mlの発汗が起きるため、20分ごとに130mlの水分を摂取することなどが必要になります。水分補給の基本「少量をこまめに摂取」することにより、体への負担も少なくなります。

*塩分や糖分、ミネラルを含んだ、スポーツドリンクが長時間の運動には、有効です。

✿ スクールカウンセラーによる相談日 ✿

◎日時 6/9(金)、30(金)、7/14(金) 9:30~16:30

◎相談を希望する場合は、担任または保健室までご連絡ください。

6月4日～10日は歯と口の健康週間



6月15日(木)は歯科検診です。この機会に自分の歯の状態を知りましょう。歯科検診の時に「C」「CO」「△」「O」などの言葉が出てきますが、「C=むし歯」「CO=むし歯の初期症状」「△=喪失歯」「O=治療済」となっています。校医さんの言葉に耳を傾けてみてください。

いい歯でいい笑顔



歯みがきで健康な歯を

食事や間食をすると、歯垢(プラーク)が出す酸によって口の中が「酸性」になり、歯が溶けやすい状態になります。これは虫歯になる原因の一つ。唾液による中和作用や歯の表面を洗い流す作用が働くことで、口の中を「中性」の状態に戻し、歯が溶け出すのを防ぎます。

歯垢 (プラーク) って何?

「歯垢(プラーク)」は、歯にくっついた細菌のかたまり。歯垢にはいろいろな細菌がいて、むし歯の原因のミュータンス菌も含まれます。

ネバネバしていて、うがいだけでは取れないので、歯みがきで取りましょう。



放っておくと、こんなことになるかも…

ミュータンス菌が糖分をエサに歯に穴を開け、むし歯になる。

歯ぐきが腫れて歯周病になる。
ひどくなると歯が抜けることも。

歯磨きなどの口腔ケアが生活習慣としてできていれば、歯・口の健康につながります。乳歯から永久歯に一度しか生え変わらない歯は一生もの。しっかり食べて生きていくためにも、手入れを怠らないことが肝心です。

◇◇新型コロナウイルス感染症◇◇

医師から「感染症にかかっている」または「かかっているおそれがある」と診断されたら、

① 感染症名と医療機関名 ② 発症日、検査結果判明日 ③ 現在の体調 を学校に連絡してください。登校許可が出て登校をした時に、担任から治癒報告書を受け取り、保護者が記入して後日ご提出ください。

【5類感染症への移行後の学校における新型コロナウイルス感染症対策に関するQ&A】 県文書より

出席停止

Q6:抗原定性検査キットによる自己検査で陽性反応が出たが、出席停止となるか。

A6:医師の診察等により陽性が確定していない生徒については陽性者として取り扱いません。

自己検査で陽性反応が出た生徒には、速やかに医療機関を受診するよう勧めてください。

Q8:体調不良者(医師等により登校を控えるよう指示があった者)の医師等の等は何を想定しているか。

A8:例えば、保健所からの指示を想定しています。なお、保護者は「医師等」には含みません。