



健康だより

鹿児島県立種子島中央高等学校 発行日：平成28年6月28日

梅雨明けが近づいてきました。梅雨が明けると暑い夏がやってきます。この時期は、からだが暑さになれていないため調子を崩しやすいものです。この夏を健康に乗り越え、各自の目標に近づけるために、いつも以上に生活リズム（起床時刻・家庭学習開始時刻・就寝時刻の固定）に気を配り、夏季の健康管理、特に、「熱中症予防」に心がけましょう。

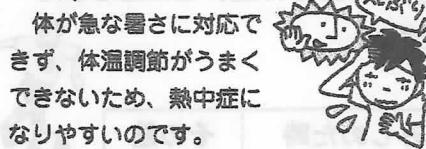
熱中症の予防……よく知っておくこと。まずは、予防が大切！



熱中症のリスクが高くなるのは、こんなときです

気象条件

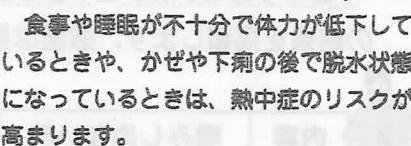
- ◆暑くなりはじめの時期
- ◆急に暑くなった日
- ◆熱帯夜（最低気温25℃以上の夜）の翌日



体が急な暑さに対応できず、体温調節がうまくできないため、熱中症になりやすいのです。

体調

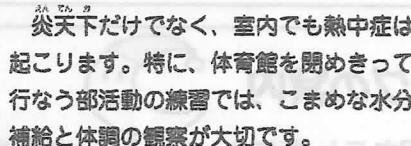
- ◆食事をきちんととっていないとき
- ◆かぜや下痢の後
- ◆睡眠不足のとき



食事や睡眠が不十分で体力が低下しているときや、かぜや下痢の後で脱水状態になっているときは、熱中症のリスクが高まります。

環境

- ◆気温が高い
- ◆湿度が高い
- ◆日差しが強い
- ◆風が弱い



炎天下だけでなく、室内でも熱中症は起こります。特に、体育館を開めきって行なう部活動の練習では、こまめな水分補給と体調の観察が大切です。

これは熱中症の始まりです

- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り
- 気分が悪い、ボーッとする



涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。水分は、本人が自分で持つて飲むようにします。

さらに症状が進むと…

- 頭がガンガンと痛む
- 吐き気・吐く
- 受け答えがおかしい



太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。症状がよくならないときは、救急車を!!

冷夏は、熱中症になりにくい？



冷夏でも、熱中症は起こります。体が暑さに慣れにくいので、さほど気温が高くなくても発生するのが特徴です。

水分補給は、のどが渴いてからでいい？



のどが渴いたと感じたときには、体の水分の2%が既に失われています。渴く前に水分補給をするのが大切です。

衣服の色や形は、関係ない？



黒っぽい服は、熱を集めやすく、熱中症のリスクを高めます。体の熱や汗をすばやく逃がすためには、ゆとりのある服がおすすめです。

II 健康診断の事後措置

健康診断がほぼ終了しました。3年1組と2組はまだ歯科検診が終わっていませんが、予定通りに進んでいます。健康診断の結果で、受診が必要な生徒には結果通知を配布しています。放課後や土曜日、夏季休業を利用して受診をしてください。

特に、昨年度に引き続き、「むし歯がある」と言われた生徒全員が治療することを目指しています。むし歯は、まず治療をして、そして、予防に努めることが大切です。対象の生徒には、受診勧告書を配布しますので、受診したら、結果を担任の先生を通じて保健室へ提出してください。

※ 提出締め切りは、**9月2日(金)**です。

受診回数が多くて提出に間に合わないときには、
保護者を通じて学校へ連絡してください。



IV スクールカウンセリングの案内

今困っていること、悩んでいること、心配なこと、気になっていることはありませんか？ 一人で悩まないで、気軽に相談して一緒に話し合ってみませんか。相談は、生徒本人でも、御家族の方でもあるいは御家族と一緒にでもかまいません。相談の秘密は守ります。

担当するスクールカウンセラーは、内野興一郎先生です。
話すだけでも気持ちが楽になると思います。

☆ 希望される方は、担任または保健室まで御連絡ください ☆

次回は、**7月14日(木)**にあります。場所は、教育相談室です。



III 健口で 笑顔になり Mouth !

～文化祭展示発表～

生徒保健委員会



今年度も、「歯と口の健康について」をテーマに

① 食生活との関連 ②スポーツとの関連 についてまとめました。

本校生の他にも、多くの保護者が御観覧くださいました。

食生活については、先生方へのアンケートを掲載しました。

『 ミュータンスを知って歯垢を除去《ブラッシング(歯みがき)》と食習慣』
し、歯をくいしばって力を発揮しよう 』ということを目的としました。

* ミュータンスって何?と疑問を持った人はいませんか?

保健室前廊下に掲示していますので、読んでみてください。

そして、実験コーナーでの

・・「噛みしめない時」と「噛みしめた時」の握力の違いを体感しよう・・
の結果を掲載します。数値は握力です。



内容	噛みしめない時	噛みしめた時	その差
男子	34.8	37.2	+2.4
女子	22.0	27.2	+5.2

(握力結果データの平均値を表しています)

→ 個人差はありましたか、かみしめた時の方がアップしていました。

噛しめること(噛み合わせ)は、力を発揮するためにとても大事です。

奥歯にむし歯があつたらいいへん! ギュッとかみしめられないと困りますよ! 歯と口の健康は、とっても大事です。



* 実験の御協力、有り難うございました。