

保健だより

令和6年 6・7月号
鳥取緑風高等学校保健室

「子どもの医療費助成」（小児特別医療費助成制度）は
令和6年4月1日から
18歳以下の医療費が無料！（18歳に達する3月31日まで）

*学校管理下での負傷などにより受診される場合は、
日本スポーツ振興センターの災害共済給付が優先。

😊 熱中症に注意 *5月から9月は熱中症注意月間です* 😊

・熱中症の予防には、汗で失う水分や塩分をしっかりと補給することが大切！

・熱中症を引き起こしやすい環境下で運動をしたり、多量の発汗時に水だけを摂取したりすると、**熱中症の発症リスクが高まる！**

・熱中症が疑われるときは、**涼しい場所へ移動し、体温を下げる**等の応急処置を行う！

運動時の熱中症予防に効果的な補給方法

運動をする前



200～250mLの冷えた水分を補給する

運動時の休憩



200～250mLの冷えた水分を補給する

塩分を含んだ冷えた水分を、運動の合間や休憩時にしっかりとる

水分補給時は熱中症予防に適した飲み物を飲む

○



スポーツドリンク

○



塩分を含んだ水

×



緑茶

×



紅茶

×



コーヒー

多量発汗時は汗の中に含まれる塩分も多く失われるため、塩分を含んだ水やスポーツドリンクを補給します。カフェインを含む緑茶や紅茶などは、水分を体外に出す働きがあり予防には不向きです。

スポーツドリンクには糖分が多量に入っているものもあるため、飲み過ぎに注意（ペットボトル症候群）

😊 歯と口の健康週間 *6月4日～10日は歯と口の健康週間です* 😊

定時制課程昼間部1年次生及び夜間部生を対象に、歯と口の健康に関する講演会「あ、そうだ！歯医者に行こう！～むし歯や歯周病が全身に及ぼす影響とその対策～」を実施しました。命の誕生から歯の生える様子、どうしてむし歯になるのか？を、手作りの「エプロンえほん」でわかりやすくお話していただきました。また、むし歯・歯周病予防や正しい歯みがき方法について学びました。

正しい歯みがきの基本

1. 歯ブラシは毛が傷んでないものを使う
2. えんぴつを持つように歯ブラシを持つ
3. 小さく動かす
4. 1カ所につき20回動かす
5. 順番を決めてみがく

《感想の一部》

- ・むし歯や歯周病が人体に及ぼす影響を知ることができた。
- ・これからの人生をよりよいものにしていくためにも、歯を大切にしていこうと思いました。

講師は、歯っぴいほっとスマイル代表の加納さんと歯科衛生士の畑中さん

😊 第1回ライフスタイル調査の結果 😊

自分自身の生活習慣を振り返ってもらうため、第1回ライフスタイル調査を5月に行いました。

結果（概要）

- ・ 休日は、生活リズムが乱れ「遅寝遅起き」になっている。その原因として最も多い理由はスマートフォンである。
- ・ 休日は、スマートフォンの使用時間が長くなっている。
- ・ 4割の生徒は、運動不足である（運動習慣がない）。
- ・ 7割の生徒は、生活習慣や健康を意識している。

詳しい結果は掲示板に掲示しています →



😊 夏休みの過ごし方 *安心・安全で有意義な夏休みにしてください* 😊

緑風高校版 夏休みの生活心得 あいうえお

あ 安全第一！ルールやマナーを守ろう！

い 一日の計画を立て学習に取り組もう！

う うろうろと夜遅くに散歩かない！

え SNSのトラブルに注意する！

お お金の貸し借りや課金をしない！

緑風高校版 夏休みの生活心得 かきくけこ

か 感染対策（手洗いや換気）をしよう！

き 規則正しい生活を心がけよう！

く 薬（薬物）・飲酒・喫煙は絶対しない！

け 健康管理（歯の治療など）をしよう！

こ 困ったときは家族や学校に相談する！