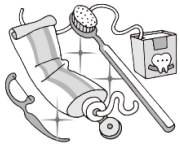
保健だより6月号



令和３年６月２８日
鳥取西高等学校

いよいよ夏本番ですね。登下校中に少し歩いただけでも汗をたくさんかく季節です。引き続き、感染症対策と毎日の体調管理を行っていきましょう。裏面には、熱中症 LHR について紹介しています。今年の夏も元気に乗り切りましょう。

～ 令和3年度歯科検診の結果について ～

	う歯（要受診）	歯肉（要受診）	歯肉（経過観察）	歯垢（相当の付着あり）	歯垢（若干の付着あり）
１年生	6人	1人	26人	1人	57人
２年生	2人	0人	25人	0人	57人
３年生	7人	3人	41人	6人	74人

学校歯科医の先生からの指導助言

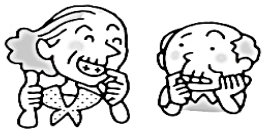
・全体的に予防ブラッシング指導等問題になるケースはほとんどありませんでした。プラークの取り残し、特に歯頸部に付着していたケースがありました。処置歯数、未処置指数もごく少数でした。

・う歯（むし歯）は少ないが、歯石沈着が散見されました。

「治療」より「予防」を

北ヨーロッパにあるスウェーデンでは、80歳の平均残存歯数がなんと25本！　日本では20本が目標（80歳で自分の歯を20本以上保とうという8020運動）なのに、平均で25本はすごいですね。

スウェーデンでは、歯医者さんは「むし歯を治療してくれるところ」というより「むし歯を予防してくれるところ」なのです。プラークコントロール（歯垢が取れているか）や歯みがき指導など、定期的な歯科医への受診によるむし歯にならないための「予防歯科」を国民に義務化しているのです。むし歯にならないためには、定期的な点検も大切なのですね。



2年生　性に関する指導講演会

6 月 18 日(金)に性に関する指導講演会を2年生対象に行いました。「社会に旅立つ皆さんに知っておいてほしい性に関する知識」というテーマでタグチ IVF レディースクリニック院長田口俊章氏のお話を聞きました。思春期の女性と男性の体について、性交について知っておいてほしいこと等を、事前に田口先生に講話を収録していただき、動画視聴という形で各クラスにて実施をしました。

↑しっかりと集中して聞いている様子でした。

～生徒の感想～

・将来大人になるにあたり、知っておかなければならないことはたくさんありますが、性に関することはあまり家族でも話そうという機会がないので、このような場で学べてよかったと思います。自分の体についてよく考え、責任を持てるようにしていきたいと思います。実際のデータなど細かく、現実が分かりました。

・保健の授業で習ったことも多くあり復習にもなったし、今まで知らなかった新しい知識も得ることができた。将来のことはまだ分からないけど、その時がきたらパートナーとしっかり話し合うことが大切だと思った。

例年以上に、熱中症対策を！

6 月 11日(金)の全学年一斉、防災(火災・環境・保健)LHR で、生徒保健委員会による熱中症予防についてのプレゼンを行いました。熱中症の状態や予防、校内の AED の場所の確認を行いました。

保健委員の感想を一部紹介します。

「プレゼンの最後に西高内の AED の位置をみんなに伝えました。3 カ所の場所をはっきり、ゆっくり言うように心がけたので、クラスのみんなにしっかり覚えてもらえたと思います。」

「大きな血管を冷やすことが大切なのだと思った。年々気温が高くなってきているので、一人一人が熱中症にならないような対策をしなければいけないなと思った。」

…… 保健委員に聞きました！ 「自分が気を付けたいこと」 ……

「ニュースでマスクをしていると顔周りの体感温度が普段より 3 度くらい高いと言っていたので、今まで以上に喉が渇いていなくても水分補給をこまめにしたい。」（S さん）

「水分をこまめに取り、過度な運動を避けることです。私は何度か熱中症で体調を崩したことがあるので、細心の注意を払って予防に取り組みたいです。」（O さん）

夏は汗を多くかいて脱水になりやすいため、寝る前に水を一杯飲んでから寝るようにしたいです。また、エアコンの冷気に頼りすぎず、うちわや窓から入ってくる風も利用して暑さ対策に取り組みたいです。（K さん）

7 つのとるで 夏の健康をつかみとる！

涼をとる

●少しでも体調が悪くなったら涼しい場所へ移動しましょう。

●涼しい室内に入れなければ、外でも日陰や風通しの良いところへ移動しましょう。

水分をとる

●喉が渇いていなくても、こまめに水分をとりましょう（1 日当たり1. 2L を目安に）

●大量に汗をかいたときは、プラスの水分と塩分も忘れずにとりましょう。

マスクをとる

●人と十分な距離をとり、マスクをとって休憩しましょう。

●暑い中マスクを着けていると、皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなります。

自分の体調をみとる

●朝晩の体温をチェックしましょう。

●体調が悪いときは自宅で休養し、大事をとるようにしましょう。

疲れをとる

●お風呂に入って 1 日の疲れをとりましょう。

●毎日同じリズムで睡眠をとることも大切です。

情報をとる

●天気予報でその日の気温をチェックしましょう。

●暑さの情報を事前に確認しましょう。

保健室からのつぶやき・・・

西高祭 LHR 等が少しずつ始まるようになります。みんなで力を合わせて、よい思い出になる学校祭にしていきましょう。学校祭準備が楽しみな人も少し不安な人もいると思います。こういう時こそ、周りへの思いやりを大切にしていきたいですね。

毎日の暑さも厳しくなってきます。心と体が夏の暑さに負けないように、まずは食事・睡眠・適度な運動を心がけていきましょう。

≪お知らせ≫

・環境衛生検査(ダニ・水質)が終わり、すべての測定箇所で基準値内という結果でした。

・健康診断の結果、受診が必要な人に受診のお願いの紙を渡しています。該当の人は、なるべく早めに受診するようお願いします。