

保健だより 7月

栃木県立真岡北陵高等学校 保健室

梅雨明けすると、いよいよ本格的な夏がやってきます。熱中症や食中毒に特に気をつけなければなりません。暑いからといって、エアコンを長時間つけていたり、冷たいものばかりを食べていると、夏バテを招いて体調を崩す原因となってしまいます。適度に体を動かし、夏に負けない体づくりをしましょう！



4月から実施していた健康診断がすべて終了しました。右の表は、各種健康診断結果です。視力が低下している生徒が多数います。また、歯垢や歯石がみられる生徒や歯肉に炎症がある生徒が多数います。それぞれの検診で疾病や異常の見つかった人には「治療勧告書」を渡しています。なるべく早く受診しましょう。時間がない、面倒くさい…と後回しにしていると、症状が悪化して治療に時間がかかってしまうことがあります。夏休みを利用して、治療を済ませておきましょう。病院受診後は、「受診報告書」を学校へ提出してください。

健康診断結果	受診勧告者数
視力要精検	133名
眼科治療勧告	20名
歯科治療勧告	178名
耳鼻科治療勧告	67名
内科治療勧告	6名

※2学期に未受診者に対して、保健室で個別指導を行います。必ず受診して下さい。



予防が大事 熱中症

暑くなってくると、予防が必要なのが「熱中症」です。気温や湿度が高い時に激しい運動をしたり、室温の高い場所に長時間いたりすることで、体の中の水分が不足したり、体温の調節ができなくなったりして、頭痛やめまい、高熱、けいれんなどの症状が出ます。予防するには、気温が高い時間は外出しない、帽子や日傘を活用する、こまめに水分補給する、こまめに休憩することが重要です。熱中症にならないための方法を身につけ、普段から実践できるようにしてください。

便利なペットボトル、でもちょっと危険だよ！

あなたは、飲みかけのペットボトルを持ち歩いていませんか？ ペットボトルは便利ですが、飲み方や保存方法によっては、細菌が入りこんで食中毒を起こすこともあります。直接口をつけて飲み、常温で持ち歩いた場合、開封後2時間で飲用に適さない状態になるとも言われています。糖分を多く含んだ清涼飲料水は特に注意が必要です。

☆ふたを開けたら、なるべく早く飲みきる。時と場合に応じたサイズのものを選ぶことも大切です。

☆直接口をつけて飲むより、コップについて飲むほうが安全。コップもきれいに洗いましょう。

☆飲み残しは、冷蔵庫に保管したり保冷剤を使用し、細菌を増やさない。

「食中毒注意報」発令中！

梅雨から夏にかけての気候の特徴である「高温」「多湿」は、細菌が繁殖しやすく、食中毒が頻発する好条件。そうした菌を食べ物に寄せつけないためには…

- つけない
手・調理器具・材料を洗う
- ふやさない
作ったら早めに食べる
- やっつける
食材にしっかり火を通す

なお、余った食べ物を早めに冷蔵庫にしまうことも有効ですが、庫内でも菌は繁殖していきます。また、やたらと詰め込むのは省エネの観点からも好ましくないため、過信・依存は避けるべきです。

★7月のスクールカウンセラーのお知らせ★

7月2日（火）・7月16日（火）

※希望する生徒は、担任の先生まで伝えてください。

相談室について

帰りの SHR 終了後から 16:50 まで管理棟 3 階相談室に週 2 回程度教育相談係の先生がいます。開放日は、昇降口と管理棟 3 階相談室に掲示してあります。気軽に話しに来てください。