

# ほけんだより6月

梅雨の時期となり、雨の日や蒸し暑い日が多くなりました。天気の変わりやすいこの時期に、体調を崩す人も多くなっているようです。気温も湿度も高くなるため、感染症だけでなく、熱中症や食中毒への注意も必要です。さて、先月の保健室前の掲示には、生徒や先生方に今年度の目標を思い思いに書いてもらい張り出しました。それぞれに思う今年度の目標があると思います。なるべく具体的に書くこと、達成するまでの期限を決めること、紙に書き可視化することは目標の達成に有効であるとされています。

## ★健康診断の結果★



文部科学省の最新の視力検査の調査によると、裸眼視力が1.0未満（B判定以下）の小学生は34.57%、中学生57.47%、高校生は67.64%と、いずれも過去最多を更新しています。

本校では、1年生に視力が1.0に満たない生徒が多いようです。

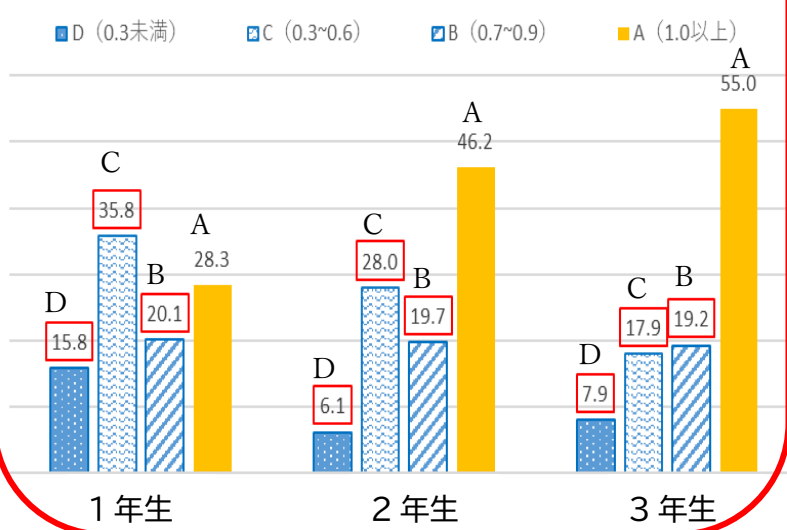
### ▼視力がおちていた

ふだんの生活に思い当たる原因は？

- 姿勢が悪い
- スマホ・ゲーム中毒
- 眼鏡やコンタクトがあっていない など

喜多方桐桜高校

### 視力検査の結果（学年別）



寝そべりスマホ、夜寝る前の使用はしていませんか？ついつい長時間操作をしてしまう原因になります。寝むれないからゲームをするなどの声も聞こえてきますが、ゲームをすればますます頭がさえて、より寝むれなくなり逆効果です。

## 保健室からお願い

検診結果は、自分の健康について考えてみる良い機会です。受診のおすすめをもらったら、早めに受診をしましょう。

特に3年生は、就職試験を迎える前に受診するようにして下さい。また、受診済みの人は保健室へ報告に来てください。

「お知らせ」をもらった人は...  
早めの受診をお願いします



## 虫歯より怖い歯周病のチェックをしてみましょう



歯を失くす原因で最も多いのは、実は虫歯ではなく**歯周病**なのです。なんと約**80%**の大人がかかっているとも言われています。

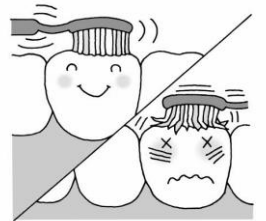
今年はまだ歯科検診が予定されていない状況にあります。自分でセルフチェックをしてみましょう。

- ① 歯と歯ぐきの間が赤くなっている、はれている
- ② 歯磨きで血が出る

歯肉に炎症が起きているサインです。普段磨けていない部分でもあります。歯肉は丁寧に磨くことで健康な状態に戻れます。デンタルフロスや歯間ブラシの使用も有効です。

また、**明らかな歯の痛み、歯ぐきのはれが大きくなる、いつもと違う状態が続くようであれば早めの受診をしてください。**

チェックしてほしいのは歯肉のほかにもう一つ。それは今使っている**歯ブラシ**です。毛先の広がった歯ブラシは磨きたい場所にピンポイントで当てることができません。せっかく磨いているのにもったいないです。歯ブラシを裏側から見て、毛先がはみ出していれば交換の合図です。**だいたい1か月**使うと、毛先が広がってくたびれてしまいます。



## スクールカウンセラーの日程



予約は保健室ですぐに行うことができます。心が疲れてしまうことは誰しもあります。そんな時、気軽にお話するのもいいものです。お気軽にお申し出ください。

今月は、6月1日(火)、15日(火)、29日(火)  
の11:45~16:45の間です。

## ~今年は早めの暑さ対策をしましょう~

今年も新型コロナウイルス感染症の予防をしながらの熱中症対策となります。暑さに慣れていない6月下旬~7月上旬も油断大敵です。マスクを着けていると吸気が温まる上に、顔面からの熱が逃げにくい状態となります。のどの渇きも感じにくくなるようです。また、一人ひとりの顔色が見づらくなるため、熱中症患者を出すリスクが高まります。

- ◆ **朝食**をしっかり取る。(食事からも水分をとっています)
- ◆ **睡眠時間**を7時間~8時間ぐらい確保すること。(脳を休ませることで体内の温度調節機能が回復します。)
- ◆ のどの渇きを感じる前からこまめな**水分補給**を意識しましょう。

### 「熱中症警戒アラート」って知っていますか？

熱中症警戒アラートは熱中症の危険性が極めて高いと予想される日に都道府県ごとに発表されます。発表される日には、外出を控える、エアコンを使用するなどの熱中症予防行動を積極的にとりましょう。保健室前にも暑さが心配される6月下旬あたりから、気温、湿度、暑さ指数を提示します。有効にお使いください。