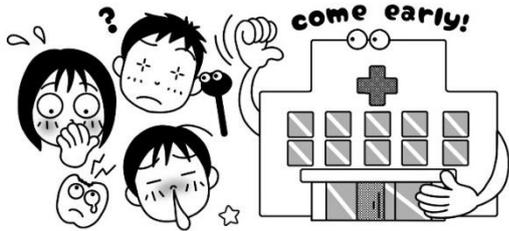


6月のほけんだより

令和4年6月27日(月)
浜北西高校 保健室

6月後半に入りました。梅雨の季節になり、ジメジメした日が多くなりました。この時期は、体が暑さに慣れていないため、熱中症になりやすく、注意が必要です。水分補給を積極的にすることと、しっかり体を休めること、3食きちんと食事を摂ることがとても大切です。いつも以上に体の声に耳を傾けてあげてくださいね。

検査・治療をすすめられたら



早めに受診しましょう

4月から実施していた健康診断が先日終わりました。以下の項目は、『治療のお知らせ』を配布しています。

- 視力測定
- 歯科検診
- 内科検診
- 尿検査
- 耳鼻科検診(1年)
- 心電図検査(1年)
- 貧血検査(1年)

これらの検診項目で『治療のお知らせ』をもらい治療の必要がある人は、早めに受診し、結果を保健室まで提出してください。

保健室からのお知らせ

7/1(金)スクールカウンセラー来校

7/7(木)熱中症予防講座

7/13(水)スクールカウンセラー来校

スクールカウンセラーに相談を希望する人は、保健室まで申し込みに来てね☆



歯科検診の結果より

《今年度の歯科検診で治療が必要な人》

1年	58人 / 281人
2年	60人 / 279人
3年	46人 / 281人

《歯科校医より》

『歯科検診結果のお知らせ』で『歯垢の状態』が『汚れが目立ちますので、受診してください』と書かれていた人は、歯磨きでは落とすことができないため、必ず、歯医者へ行き、歯垢や歯石を除去してください。

全体では、19.4%の人が要治療でした。ちなみに、昨年度の歯科の治療率は、45.3%で、半数の生徒は受診していませんでした。むし歯や歯石は放置しても治りません。さらに悪化すると、歯を抜かなければならなくなってしまいます。18歳未満なら、子ども医療助成制度(受給者証)が使えるため、安い費用で治療することができます。早めに受診し、自分の歯を大切にしましょう！

歯周病・むし歯の原因は歯垢 & 歯石！



歯周病

歯垢や歯石が歯と歯ぐきの間にたまって炎症を起こし、歯ぐきが腫れたり、歯が抜けたりします。



むし歯

歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴をあけてしまいます。

薬学講座を実施しました！

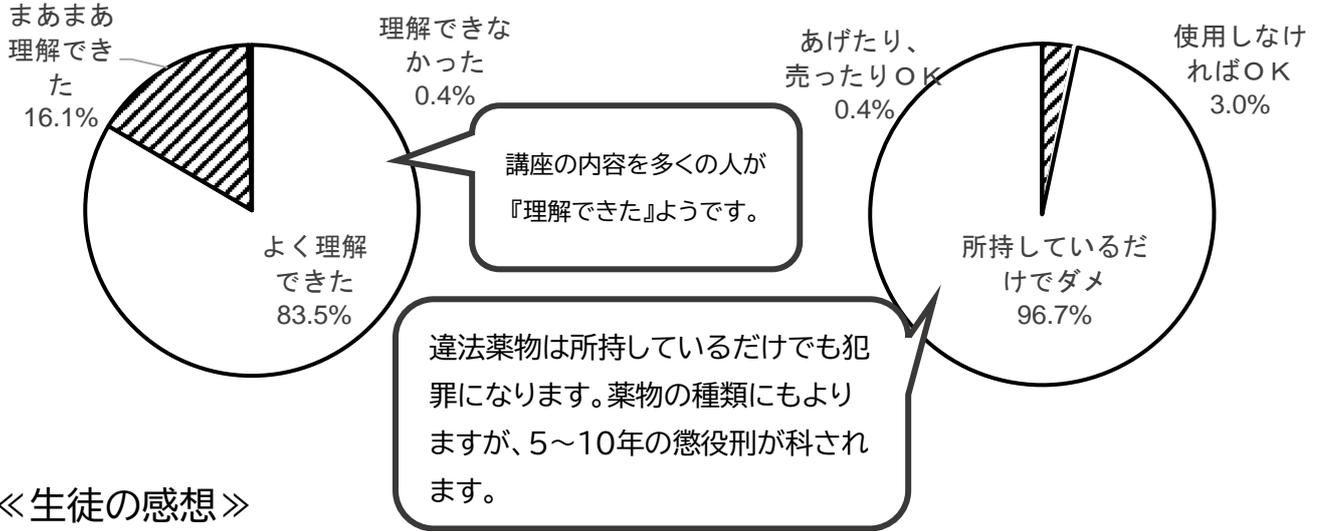
6月14日のLHRの時間に、全校生徒を対象にした薬学講座を実施しました。

学校薬剤師の松本政典先生と、浜北警察署生活安全課の新岡千昂さんに来校していただき、身近な薬品の話や、薬物にはまっていく若者のお話などを、お話と映像で、わかりやすく教えていただきました。

以下は、講座後のアンケート結果です。

○講座の内容は理解できましたか？

○薬物は持っているだけでも罪になるとおもいますか？



≪生徒の感想≫

医療関係の薬も薬物依存になると聞いて身近なところにも危険があると思った。これまで以上に医師の話の聞いたり使用する量など気をつけたいと思った。

浜北区内でも薬物使用もしくは所持で逮捕されている方がいるということにとっても驚きました。身近なところに薬物が存在していること、使用しているもしくは所持している人がいることにとっても恐怖を感じました。また、薬物ひとつで人生が崩壊していく様が今回のDVDでより感じることができ、改めて薬物の怖さを知ることができました。

よく街中に売られていると友達から聞いたことがあり、実際に歳の近い方々がドラッグなどを所持していたり、使用していたりしているとわかって怖くなった。中毒になるとやめるのは難しいとわかっているし、失うものを増やさないために気をつけたいと思った。

**暑くなってきた
この時期は…**

熱中症に気をつけて

水分補給 のベストタイミングとは？

「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより **水分をたくさんとったほうがいいタイミング**

- 寝る前や起きた後
- スポーツの前後・途中
- 入浴の前後

マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がって、のどの湯気に気づきにくいので、注意が必要です。