



令和5年6月21日
京都府立田辺高等学校
保健部



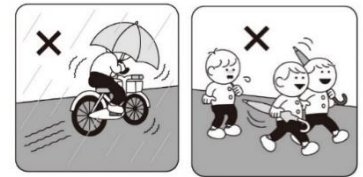
今年は早めの梅雨入りとなりました。湿度が高くなると室内でも熱中症の危険がありますので対策をしましょう。日によっては気温が上がらず寒い日もありますので、セーターやベスト、肌着を調節するなどが必要です。また、この時期は湿気が多くなるため、食中毒も増え始めます。衛生面にも気を配り、雨を楽しむゆとりを持って過ごしましょう。

注意！6月はケガや事故が多発しています！！

登校中に自転車ですべて転倒する、雨で濡れた廊下で転倒・負傷し来室する生徒が毎年何人か見受けられます。病院へ行かなければいけない人もいましたので、注意が必要です。

ケガや事故を防ぐために必要なこと

- 時間に余裕をもって行動する
- 体育や部活動ではウォーミングアップをしっかり行う
- 「疲れた」と感じる日、風邪気味のときは特に休養をとる



<学校管理内のケガについて>

登下校時・授業中・部活動中等のケガは、スポーツ振興センターの医療費給付対象となります。医療機関を受診した人は保健室までお知らせください。

梅雨時の健康対策



ジメジメと蒸し暑い日が続きますが、元気に過ごしましょう！

 <p>熱中症 に注意</p>  <p>まだ体が暑さに慣れていないことから、熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給が大切です。</p>	 <p>紫外線 に注意</p>  <p>雨や曇りの日も紫外線はゼロではないので、日焼け止めを塗るなどの対策を行うようにしましょう。</p>	 <p>食中毒 に注意</p>  <p>原因菌が繁殖しやすい時期なので、菌を「つけない」「増やさない」「やっつける」を心がけましょう。</p>	 <p>寒暖差 に注意</p>  <p>蒸し暑い日もあれば、肌寒く感じられる日もあります。体調を崩さないよう衣服で上手に調節してください。</p>
---	--	---	--

引き続き、感染症対策を！



HR教室にCO²モニターが設置されています。十分な換気ができているか知るためです。空気中の二酸化炭素濃度の基準値は **1500ppm** を超えないことです。

モニター表示の値が1000ppmを超えると、マークが黄色☺になりアラーム音が鳴ります。常に緑色☺マークの状態になるように、休憩時間ごとに窓を大きく開け、空気の入れ換えをするようにしてください。

特に食事前！

コロナ、ノロ、インフル




まず手洗いで予防を！

○健康診断結果配布について

定期健康診断の結果をお知らせしています。お知らせで受診を勧められている人は、早めに病院に行きましょう。受診後は「受診報告書」を保健室へ提出してください。

特に、視力検査結果をもらった3年生は進路に関わる書類に必要な場合があるので早めの受診・矯正視力の調整をお勧めします。

検査・治療をすすめられたら



早めに受診しましょう

**早めの受診が
おすすめ！
診察回数も費用も
少なくてすみます！**

○キレイな歯を保つために

歯科健診の結果は確認しましたか？むし歯等異常なしの人にも全員配付しています。

むし歯は進行しひどい状態になる可能性がありますので、受診し早めの治療が必要です。また経過観察が必要な「CO」（要観察歯）にも注目してください。“むし歯の一步手前”の状態の歯で、丁寧に磨くことで状態が改善されることもある歯です。むし歯に進行しないよう、毎日丁寧に歯みがきしましょう。

<キレイな歯を保つために歯のケア、まずは丁寧な歯みがきから！>

歯並びや歯の生え方には個人差があり、歯みがきの仕方にも自己流だったり手を抜いてしまったりくせが出ます。特に寝る前の歯みがきは鏡を見ながら丁寧にブラッシングするのがおすすめです！



<口臭の原因…気になりますか？>

主な原因としては以下のようなものとされています。

- 朝起きた直後や空腹等、誰でもあるもの
- ニンニクやネギ等、においの強い食べ物によるもの
- 歯周病や呼吸器、消化器の病気によるもの
- 緊張やストレス、不規則な生活から唾液の減少によるもの

一日の中で一番口臭が少ないのは食後とされています。※「舌苔^{ぜったい}」が食事により落とされるのです。そのため、食事を抜くと残っている舌苔によって口臭が強くなる原因になることもあります。

また、歯や口の中の清潔が重要であることは言うまでもありません。まずは、歯みがきをはじめ自分のケアが十分にできているかチェックすることもお忘れなく◎

※口の粘膜の細胞がはがれ落ちて、舌に白くたまり腐敗したもの（歯科医師会 H.P 参照）

歯の健康のために大切なこと



- 1本1本 ていねいにみがく
- 甘いものは ひかえめにする
- よくかむ (唾液を増やす)
- 歯科医院で 定期検診を受ける

キレイな息のためにも
大事な朝ごはん！



○カウンセリングについて

新学期から約2ヶ月。たくさんの出会いや出来事で、こころが疲れている人はいませんか？

田辺高校では、週に1回スクールカウンセラーの深瀬先生がみなさんの話を聞いてくれます。悩んでいることがあれば気軽に利用してくださいね。

<6・7月の日程>

6月 21日（水）、28日（水）

7月 5日（水）、12日（水）、19日（水）

※時間はいずれも 11時～17時

※予約が必要です。

担任の先生か、直接保健室に予約してください。