

ほけだごもり7月

宮城県小牛田農林高等学校
保健室
令和5年7月21日(金)






今年の夏も暑いですね。普通教室にエアコンが入るようになって、だいぶ過ごしやすくなりましたが、エアコンがない特別教室や体育や実習の時間、部活動や登下校など、注意が必要な場面はまだたくさんあります。

生徒の様子を見ていると水分不足の生徒が多いです。「いつも飲まなくても大丈夫だから飲んでいない。」「朝

に時間がなくて飲めなかった。」と話す生徒がいます。熱中症予防のためにも、**のどが渇く前に水分摂取することを心がけましょう！**



熱中症 重症度と対応

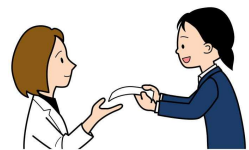
| 軽症 | 中等症 | 重症 |
|--|--|--|
| めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている | 頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下 | 意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作 |
|  |  |  |
| 水分・塩分をとらせ、様子を見守る | 自力で水が飲めないときは119番 | ただちに119番 |
| 重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。 | | |
| もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。 | | |



「大丈夫？」そのひと言で救える命があります

頑張り屋さんは、自分でも気づかないうちに無理をしがち。もしも辛そうな友達がいいたら、あなたが「大丈夫?」「水分とってる?」「ちょっと休もうよ!」など声をかけてあげてください。

しんどい表情をしながら、「みんなの足を引っ張りたくない」「私はもっと練習しなければダメなんです…」そう言葉を返す人もいます。でも、『あなたのことを心配しているだよ』という気持ちが伝われば、きっと分かってもらえるはず。自然に声を掛け合える雰囲気をみんなで作っていきましょう。



保健室より保護者の方へ

～健康診断が終了しました～

三者面談の際に、学級担任より今年度の健康診断結果を配付いたしました。

過日配付いたしました受診相談や治療勧告書について、結果を届けてくださった御家庭が多く、御協力に感謝いたします。まだ病院等を受診されていない方は、ぜひ早めに受診されますようお願いいたします。なお、受診されましたら、学級担任もしくは保健室まで報告書を御提出ください。何か心配なことがありましたら、御連絡ください。



歯科保健講話を行いました



7月13日(木)、美里町健康福祉課の保健師及川沙希さんを講師に迎え、保健委員を対象に、歯についての研修を行いました。

高校生になって、休み時間や放課後等自由に飲食できるようになり、皆さんの口の中の環境はどう変わったでしょうか？食べ物を食べる回数が多く口の中に入っている時間が長いほど、むし歯のリスクは高くなります。みなさんが大好きな「グミ」や「チョコレート」などは砂糖を多く含み、歯にくっつきやすいおやつなので注意が必要です。

むし歯にならないために大切なことは、歯をみがくことです。できれば、昼食後にも歯みがきをしたほうがよいのですが、せめて1日に1回夜寝る前の歯みがきは特にていねいに行いましょう。歯ブラシだけでなく、鏡を見ながらデンタルフロス(糸ようじ)を使って歯をきれいにする習慣を高校生のうちからつけてほしいとのことでした。

マスクを外したときに見える表情にみなさん敏感になっていませんか？美しい歯や歯肉は対人関係において周囲の人に好感を与えます。健康な歯と歯肉は、生き生きとした表情を作ります。また、自分の口の中や歯をしっかりと管理できる人は自分自身を管理できる人！そんな風に感じる人もいますというお話がありました。これから就職・進学試験で面接がある人には、ちょっとドキッとのお話でした。治療が必要な人は、早く治療を開始し、ステキな自分の姿を取り戻してください！
子ども医療助成制度を利用し、無料で医療を受けられる市町村が多くなりました。子ども医療助成制度を利用できる地域に居住している人は、ぜひ制度を活用し、治療を進めてください。詳しくはお住まいの市町村のホームページで確認してください。



寝る前の歯みがきが大切なワケ

クイズ

むし歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

- ① 食後
- ② 昼間
- ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のあるだ液が、むし歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時はだ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。



寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢(細菌のかたまり)を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。



保健室には、いろいろな用事で生徒が訪れます。けがや体調不良はもちろんのこと、あいさつ、近況報告、相談などなど。生徒は、友達や家族との関係、部活動など様々な悩みを抱えて過ごしています。保健室は、生徒の成長を応援できる、そして悩みや不安をちょっとでも和らげる場所になれるといいなと思っています。だから私は「いってらっしゃい！」という言葉をよく使い、保健室から送り出しています。

保健室には、昨年度に引き続き、**学校生活適応支援員の加藤雅枝先生**がおります。生徒の皆さんの「聞いて欲しい」「困り事相談」などに対応していただけます。気軽にお声がけください。次回のスクールカウンセラー来校日は、8月28日(月) スクールソーシャルワーカー来校日は8月30日(水)です。

困った時は、一人で悩まず誰かに相談！です★

