

ほけんだより 7月号



6月の中旬より、鼻水や咳がでる、熱っぽいなどの体調不良を訴える生徒が多くでています。

鼻や喉の症状が出る風邪が流行っています。蒸し暑い日や涼しい日、朝晩と日中の気温の温度差もあり、体調を崩しやすい季節です。自己管理をしっかりと行い、じめじめした梅雨の時期を乗り越えましょう。

健康診断の結果について

健康診断の結果で、異常や疑いのある場合に、検査項目ごとに「受診のおすすめ」を配付しています。すでに、受診報告書を提出した人もいます。自分の健康を自分で守ろうとする意識が高いと感じ嬉しく思います。なかなか時間がとれず、まだ受診できていない人は、夏休みを利用して受診しましょう。

視力について

裸眼視力または矯正視力が0.6以下の場合に「受診のおすすめ」を出しています。

視力が0.7以上の場合、教室のどこからでも黒板の文字は読めるといわれています。ところが、視力が0.7を下回ると教室の1番後ろの席からでは黒板の文字がぼやけたり、座席によっては見えにくい状態があるといわれています。測定環境や体調により多少の誤差がでることもありますが、1年の間に視力の低下が進んでいることも考えられます。

また、矯正視力が0.6以下という生徒も数多く見受けられます。視力の低下が進み、矯正の度合いが合っていない場合も考えられます。再度、レンズの見直しをおすすめいたします。



歯科について

むし歯、要観察歯など疑いのある場合を選別しています。全くむし歯のない生徒もいれば、昨年度と同じ箇所がむし歯になっているということもあります。健康な歯の状態を保つために、歯みがきや食生活に注意しましょう。また、定期的にかかりつけの歯科医のチェックを受けて、歯と口の健康に心がけましょう。



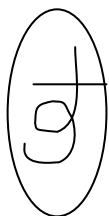
こころの休憩

「文字は人なり」

質問:文字の筆跡で、最もその人の特徴がでている文字はなんでしょう?

答え:「す」です。

「す」で気質がわかります。みなさんの「す」はどれでしょうか?



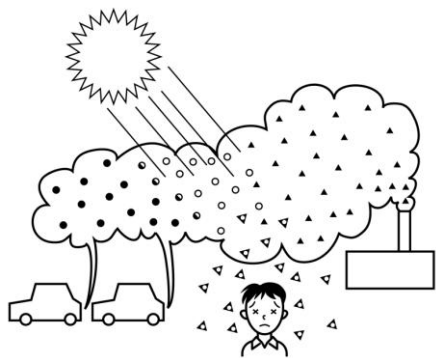
丸っこい「す」=社会的で温厚。活発な面もある。しかし、陰気、クールになることもあり、感情の起伏が激しい。



形の崩れた「す」=非社会的で無口。生真面目・傷つきやすい敏感な面がある一方、鈍感になったり、無関心になることもある。



角張った「す」=几帳面で義理堅い。粘りが強いが鈍い傾向もある。急激に怒ることもある。



夏に発生しやすい「光化学スモッグ」って？

工場の煙や自動車の排気ガスに含まれる物質が、紫外線と化学反応を起こして有害物質を作り出し、それが空気中にただよっている状態のことを言います。

日差しが強く、風が弱い日に発生しやすく、白いモヤがかかったような状態になります。

状況により「光化学スモッグ注意報」が発令されます。目や喉が痛い、咳が出る、息苦しいなどの異常を感じたら、洗眼やうがいをしましょう。



熱中症を予防しよう！



予防①

体調不良時は、熱中症の危険度 UP!!

睡眠不足 栄養不足

疲労 下痢 発熱

日頃の健康管理をしっかりと



予防②

★こまめに

★喉が渇く前に

水分(+塩分)補給は計画的に

尿の色をチェックしよう。
色が濃い、尿の量が少ないときは
危険信号です。

予防③

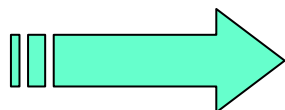
★こまめな休憩

★早めの休憩

休憩を取る！

このときに、顔や腕を
水でぬらすだけでも
効果的です。

これは熱中症の始まりです



さらに症状が進むと・・・

- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り
- 気分が悪い、ボーッとする



涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。水分は自分でもって飲むようにします。



- 頭がガンガンと痛む
- 吐き気・吐く
- 受け答えがおかしい



太い血管のある首やワキの下、足の付け根を冷やしましょう。症状がよくないときは、救急車を呼ぶ！



暑さ指数 (WBGT)

って、何だろう??



危険31度～:外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する



厳重警戒28度～:外出時は炎天下を避け、室内では室温上昇に注意する



警戒25度～:運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休憩を取り入れる

熱中症予防の指標として、暑さ指数＝「WBGT(Wet-bulb Globe Temperature): 湿球黒球温度」が用いられています。この暑さ指数とは、気温と湿度と輻射熱を組み合わせた値です。気温と同じ摂氏で表します。一般に暑さ指数が28度を超えると熱中症患者が著しく増加するといわれています。