

夏休み中に病気の治療をしよう！！

健康診断の結果は三者面談等で担任の先生から渡されます。

今年度の学校検診で病院受診の必要があった人は、夏休み中に必ず専門医を受診し、休み明けに担任の先生、または保健室に受診報告書を提出して下さい。

歯科検診結果について (詳しくは個人プリント参照)

黒川高校にはむし歯・歯周疾患のある人がたくさんいます。

【専門医受診が必要な生徒…1年：62.0% 2年：59.4% 3年：64.6%】

むし歯は放っておいても絶対に治りません。早めに治療すれば、時間もお金も少なく済みます。また歯肉疾患(歯垢・歯肉炎)はブラッシングの方法によっても大分違ってきます。昨年からの医療費の助成される市町村が増えました。高校生のうちに治療を始めることをお勧めします。



視力測定・眼科検診結果について (詳しくは個人プリント参照)

【視力測定で、専門医受診が必要な生徒…1年：57.3% 2年：53.6% 3年：43.2%】

視力の低下は、日常生活に支障をきたす事につながります。視力検査；B・C・D判定の人、眼科検診で所見のあった人は夏休み中に必ず眼科を受診し、休み明けに報告してください。

尿検査・循環器検診・耳鼻科検診

・・・受診の必要な人(すでに通知済み)

異常がみられ、病院受診の必要な生徒には、すでに「受診勧告書」を配付してあります。受診がまだの人は、早めに専門医を受診し、夏休み明けに必ず報告してください。



検診関係のことで分からないことがあれば、保健室に問い合わせを！

～1年生 保健講話「薬物乱用防止教室」がありました。～

6月23日(金)学校薬剤師 佐々木先生を講師として、薬物についての講話・DVD視聴等があり、1年生の皆さんは、熱心に講話を聞いていました。

アンケート結果より

- ①薬物が身体に影響を及ぼすことを知っていた：64%、はっきりとは知らなかった：34%
- ②薬物を勧められて断ることができる：79%、わからない：1%、できない：20%
- ③薬物乱用防止教室により十分理解できた：89%、どちらともいえない：11%という結果でした。夏休みはいろいろな誘惑があります。自分でしっかりNO!といえる勇気を持って下さい。

夏休み中のケガ等について ……「日本スポーツ振興センター」災害共済給付制度

夏休み中の部活動や講習中でのケガ、通学中のケガについては、通常と同じように災害共済の給付が適応(自己負担がない場合も、医療費の点数が500点以上であれば対象。)となります。また、学校管理下による活動において、「熱中症」と診断された場合も対象となりますので、該当する場合は、保健室まで連絡して下さい。必要な書類を渡します。

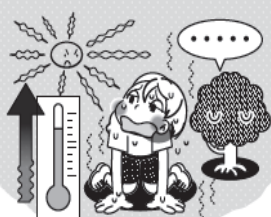
熱中症はなぜおこる？

ふだん私たちのからだは体温が上がっても、汗を出したり、皮ふから熱を外に逃がしたりして、自然に体温調節をしています。この働きがうまくいかなくて、からだの中に熱がたまっていくのが、「熱中症」です。

熱中症をおこす 3×4の要因は

環境

- ★ 気温が高い
- ★ 湿度が高い
- ★ 風が弱い
- ★ 急に暑くなった



からだ

- ★ 下痢や発熱で脱水状態
- ★ 睡眠不足などで体調不良
- ★ 肥満傾向
- ★ 栄養状態が悪い



行動

- ★ 激しい運動
- ★ 慣れない運動
- ★ 長時間の運動
- ★ 水分補給をしない



こんな要因があるときは無理をせず、休養をとりましょう

こまめな水分補給を心がけましょう

「えっ!間違ってる?」夏の健康知識

いつもスポーツドリンクで水分補給?

「熱中症の予防のために、いつもスポーツドリンクで水分補給してるよ」という人は要注意! 運動でたくさん汗をかいた時は、失った塩分を補えるスポーツドリンクがおすすめ。糖分も入っているので、エネルギー補給にもなります。けれど飲みすぎると塩分や糖分のとり過ぎに。

★ふだんの水分補給は、水か、お茶が最適です。お茶はカフェインを含む緑茶より、含まない麦茶を選びましょう。



夏にひくから夏カゼ?

カゼの原因はウイルスですね。冬カゼの原因ウイルスは、寒くて乾燥した環境が好き。でも中には暑くて湿度の高い夏の環境が好きなウイルスも。エンテロウイルスやアデノウイルスがそれです。これらのウイルスに感染しておこるのが夏カゼ。冬と同じカゼを夏にひくわけではないのです。

★夏カゼは、のどの痛みや胃腸の不調が出やすいので、消化の良いものを食べて、水分補給を心がけましょう。予防は冬と同じ。うがい・手洗い、十分な睡眠です。

