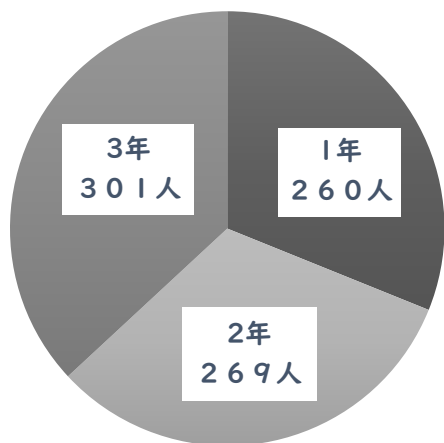


保健室から見た！学期



けが

1年：106人
2年：87人
3年：119人

体調不良

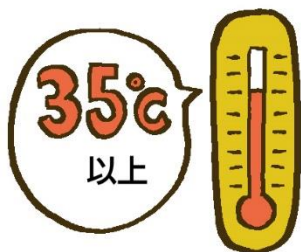
1年：154人
2年：182人
3年：182人

4月1日～7月9日までの、保健室来室状況です。けがによる来室が312人、体調不良による来室が518人の、計830人でした。けがが多かったものは、すり傷（64人）、筋肉痛（61人）、打撲（31人）、という結果でした。体調不良が多かったものは、頭痛（131人）、運動後の体調不良（122人）、気分が悪い（104人）、という結果でした。

体育祭練習頃から、運動後の体調不良を訴える生徒がとも増えています。喉が渴いた、と感じる前に積極的に水分補給をし、少しでも体調が悪いと感じたらすぐに周りの人に相談してください。また、夏場は知らず知らずのうちに疲労がたまって肉離れなどのけがをする恐れもあります。準備体操をする、身体が重いと感じるときは無理をしない、十分な睡眠をとる、などの点に気を付けて、夏場も健康に運動しましょう。

ハンディファンを使うときの注意

外気温が35℃以上のときは熱風を当てるようなものなので、単体では使わず、濡れタオルなどを併用する



風を目に当てないようにする
(首元に下向きに当てるとよい)



周囲に注意し、髪などを巻き込まないようにする



「落とすなどして強い衝撃を与えた」
「水没した」
「異常に熱くなる」
「異臭がする」といったものは使わない



歯科健診の結果から

本校では6月12日に歯科健診を実施し、受診した生徒全員にお知らせを配付しました。結果はいかがだったでしょうか。むし歯や歯石は、放っておいても治りません。「受診の必要があります」に○が付いていた人は、早めにかかりつけの歯科医院を受診してください。また、「受診の必要はありません」に○が付いていた人の中には、「経過観察の人」も含まれています。これからも丁寧に歯をみがき、予防を心掛けてください。

令和7年度歯科健診の結果

むし歯がある人・・・33人(9.0%)

初期むし歯(CO)がある人・・・61人(16.7%)

歯周疾患(G、GO)がある人・・・101人(27.6%)

/366人中



「秋の初め」でも暑い!

7月には「涼月」という別名があります。昔の人は、7月を秋と考えていて、夕方や夜などの涼しさを表現したものです。また、「秋初月」という別名もありますが、これは「秋の初め」という意味ですね。しかし、今の7月は、これからが夏本番です。そして、熱中症になりやすい季節でもあります。睡眠をしっかりとる、朝ごはんを食べるなどの生活リズムをととのえるほか、水分ほきゅうや運動時の休けいなどもしっかり行ってくださいね。

身の回りを整理しよう

時間に余裕のある夏休みは、身の回りを片付けるよいチャンスです。「面倒くさいな〜」「何も今日やらなくても…」などと言わず、早速、手を動かしてみませんか。

スッキリと片付けば、心も体もリラックスできます。リラックスできるということは、心の安定、つまり幸福につながります。幸福は、自分で作れるものなのです。



4月から実施した健康診断の結果から、受診や治療が必要な場合はすでに結果のお知らせを渡しています。受診や治療は、順調に進んでいるでしょうか?まだ医療機関を受診していない場合は、時間の取りやすい夏休みを利用して受診しましょう。特に、むし歯の治療などは時間がかかる場合もあります。夏休み中に治療が終わるよう、早期の受診が大切です。