



保健便り6月号



佐世保市立日野中学校

R5.6.1 発行担当者:増元

今日から6月を迎えました。学校では、体育大会以降夏服で登校してくる姿が多くなり、いよいよ今年の夏が近づいてきていることを感じます。とはいえ、まだ気温が安定しない日もあるので、その日の気温と自分の体調に合わせた服装で登校するよう心がけてください。

今月は、佐世保市中学校体育大会や第1回定期テストが待ち受けています。どちらも初めての経験となる1年生にとっては、特に疲れを感じやすい1か月になるかもしれません。

忙しく、余裕がなくなりそうな時こそ、活動と休養を計画的に組み立てることが大切です。事前に配られる計画表を見ながら、自分にとっての「完全休養日」を設定してみてもいいでしょうか。

6月が終わる頃に「忙しかった、でも充実していた」と思えるよう、元気に過ごしましょう。

.....6月の学校健康診断日程(予定).....

日時	検診内容
6月 1日(木) 14:00~	耳鼻科検診(1・3年)
6月15日(木) 14:00~	歯科検診(全学年)

※尿検査を提出できなかった場合、それぞれかかりつけの病院で尿検査を受診してください。

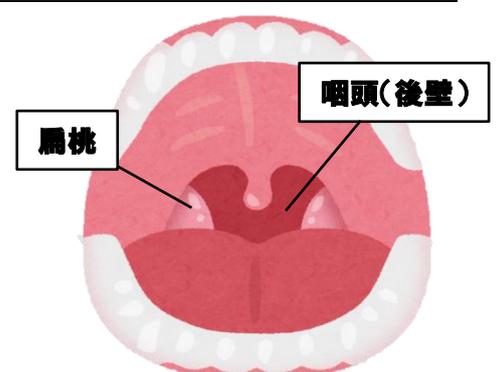
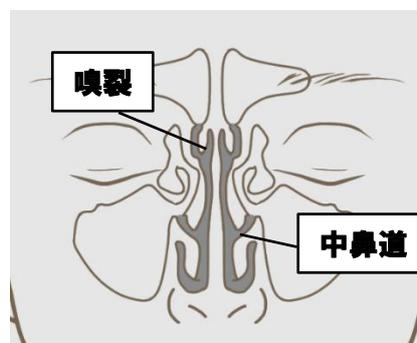
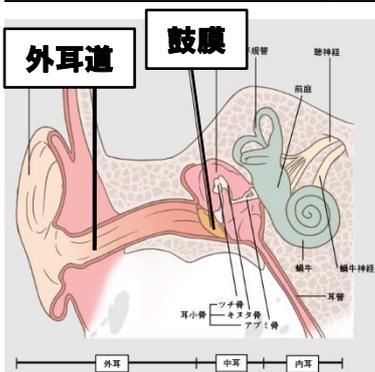
検査費の補助はありません。検査結果がわかり次第、養護教諭までご連絡をお願いします。

.....耳鼻科、歯科検診 診断結果について.....

健康診断のとき「自分の診断結果はどういう意味だろう・・・？」と思いながら保健室を出る人も少なくないと思います。耳鼻科・歯科検診の診断結果とその内容について掲載するので、確認してみてください。

耳鼻科検診・・・耳、鼻・副鼻腔、口腔咽頭疾患の有無を診る (参考:日本耳鼻咽喉科学会)

耳垢栓塞	耳垢のため、耳の穴の外耳道を塞いでしまっている状態。
慢性中耳炎	鼓膜に穴が開いていて、耳漏(耳垂れ)を認める状態。
アレルギー性鼻炎	鼻粘膜が蒼白く腫れる、水のような鼻水など、その他異常が明らかな状態。
副鼻腔炎	中鼻道、嗅裂に粘液性分泌物を認めるなど、その他異常が明らかな状態。
慢性鼻炎	他の鼻疾患以外で、鼻呼吸障害・鼻汁過多(鼻水が多い)が著明な状態。
アデノイド	鼻呼吸障害、いびきなどを含む特有の状態。
扁桃肥大	高度な肥大のため、呼吸・嚥下(飲み込み)障害をきたす恐れがある状態。
扁桃炎	明らかな咽頭の赤み、扁桃の赤みと腫れ、膿性滲出物の付着がある状態。



歯科検診・・・顎関節、歯列、咬合、歯垢、歯肉、歯の状態を診る (参考:日本学校歯科医会)

C	齲歯 (むし歯)
CO	要観察歯
要注意乳歯	乳歯の状態が、永久歯や歯肉、顎関節に影響を及ぼす可能性がある状態。
G	歯肉炎
GO	軽度の歯肉炎
ZS	歯石 (歯垢が蓄積し、石のように硬くなった状態)
顎関節、歯列咬合 1・2	1…支障はないが異常はある 2…支障があり、専門医による診断が必要

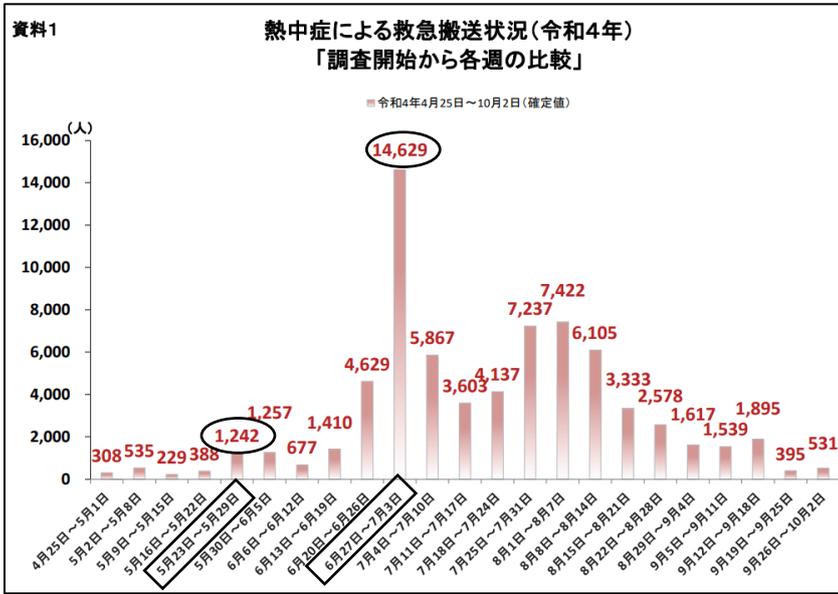
学校に歯ブラシセットを持参していますか？
6月は、保体部によるチェックがあります。
歯ブラシセットを必ず持参し、給食後の歯磨きを定着させましょう。



耳・歯以外のことも、自分の体の状態について、不安なことや具体的に知りたいことがあれば、保健室に相談にきてください。

.....熱中症対策を始めましょう.....

気象庁のホームページでは、今年の夏の気温や降水量について、
 “今年の九州北部地方の夏の天候の見通しは、暖かい空気に覆われやすいため、夏(6月から8月)の気温は平年並か高いでしょう。また、梅雨の時期及び夏の降水量はほぼ平年並の見込みです。”と発表されています。
 (佐世保市の「平年並み」とされる気温… **6月:23.0℃** **7月:26.8℃** **8月:28.0℃**)



左のグラフは、令和4年度版「全国の熱中症による救急搬送状況(消防庁のホームページより)」を示しています。これを見ると、5月の後半から搬送者数が約4倍に急増し、1か月後の6月後半～7月上旬にかけてピークを迎えています。

このことから、梅雨が過ぎ、夏が始まってから熱中症対策を始めるのではなく、春が過ぎ、初夏を迎えた今の時期から熱中症対策への意識を高め、実行することの大切さがわかります。

6月からは「**水筒を持参する**」「**塩分を含む朝食をとる**」「**十分な睡眠をとる**」ことを一層徹底してください。

また、**水筒を忘れても保健室で飲み水を渡すことはありません。**
 保健室では体調不良の場合のみ、水やスポーツドリンク、経口補水液を飲ませるようにしています。だからこそ、絶対に水筒を忘れないでください。

