

保健だより



令和8年5月11日
直江津中等 保健室

いよいよ今週は体育祭ですね。応援練習や競技練習にいつそう気合いが入っているようです。思い出に残る体育祭にするためにも、体調管理をしっかりと行っていきましょう。

◆体育祭に向けての健康管理

体育祭当日は、晴れの天候で気温が高くなることも予想されます。熱中症予防、けが予防に努めましょう。



1 睡眠と食事をしっかりとろう!

睡眠不足は集中力を欠き、怪我や体調不良の原因に繋がります。

また、朝食を食べることで体温が上昇し、身体の活動性が高まります。



2 こまめに水分補給をしよう!

目安として、少なくとも30分ごとにランチで飲んでいる牛乳と同じくらいの量(200ml)を飲むようにしましょう!

※甘い飲み物やコーヒーや紅茶、緑茶などは脱水の原因となります。



3 暑さに慣れよう!

運動はもちろん、湯船につかり汗をかくなど、意識して汗をかくようにしましょう。体が暑さに慣れてくると、発汗量や皮膚の血流量が増加し、汗をかくことで体の表面から熱を逃がしやすくなります。



4 調子が悪い時には無理しない!

少しでも身体の不調を感じたら、早めに活動を中止しましょう。無理をすることは一番危険です!

早めに休養し、身体を回復させましょう。



5 けがを予防しよう!

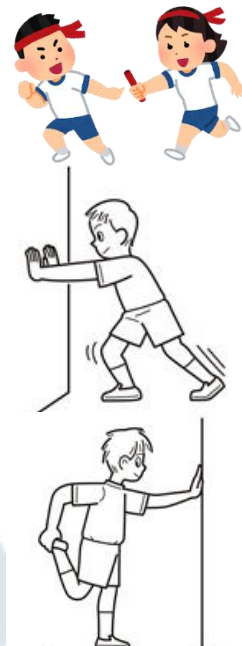
特に痛みやすいのは、太ももとふくらはぎです。準備体操に大きな筋肉もしっかり伸ばすストレッチをしましょう!

○アキレス腱のストレッチ

1. 壁に手をつけて、片方の足を後ろに出して、ゆっくりとアキレス腱を伸ばします。
2. 同じように反対側の足も伸ばします。

○太もものストレッチ

1. 壁に片手をつけて、その手と反対側の足のかかとをお尻に付けるように曲げます。曲げた足のつま先をもう一方の手で持ち、太ももの筋肉を伸ばします。
2. 軽く抵抗を感じた所で5秒間静止します。反対側の足も同じように行います。



※麻疹（はしか）について・・・・・・・・・・・・・・・・

諸外国で感染拡大している麻疹（はしか）は、国内でも 2020 年以降最多となっています。重症化しやすく、感染力が非常に強いです。新潟県内での感染は多くはありませんが、今後も十分な注意が必要です。

- 潜伏期間・・・10 日～12 日程度
- 原因　　・・・麻疹ウイルス
- 症状　　・・・38℃台の発熱や咳、鼻水→→39℃以上の高熱、全身に発疹
 ＊肺炎、中耳炎、脳炎などの合併症を引き起こすことがあります。
- 予防　　・・・予防接種が最も効果的です。幼少期に2回の接種が済んでいるか確認することをおすすめします。手洗いやマスクの着用も必要ですが、空気感染するので十分な換気が必要です。



※健康診断結果について・・・・・・・・・・・・・・・・

これまでに実施した検診や検査の結果、専門医の受診が必要な生徒には、受診勧告書を配付しますので、早めの受診をお勧めします。

また、6月上旬には今年度の健康診断結果を全生徒にお知らせします。保健連絡用封筒に入れて配付しますので、結果票は各家庭で保管いただき、連絡封筒は速やかに学校へご返却ください。

＊受診の結果、主治医の指示等で学校に伝える必要のある情報がある場合は学級担任又は養護教諭にご連絡ください。よろしくお願いいたします。



※歯科検診結果について・・・・・・・・・・・・・・・・

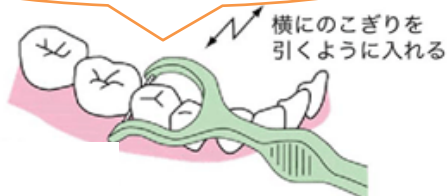
4月 23 日に歯科検診が行われました。前年度より、歯肉炎（G、GO）や歯垢付着のある生徒の割合は低くなっており、健診を担当された歯科医4名の先生方からも口の中がきれいに保たれているとお褒めの言葉をいただきました。

【今年度の歯科検診の結果】

永久歯のう歯がある者	34 人（ 9.3%）
1 人平均う歯数（永久歯）	0.25 本
要観察歯 C0 を持つ者	29 人（ 7.9%）
歯肉炎のある者	25 人（ 6.8%）
歯垢の付着のある者	16 人（ 4.4%）

（注）健診を受けた生徒・・・366 人

歯肉炎予防には、デンタルフロスがおすすめです。使ってみませんか！



生徒のみなさんへ～学校歯科医 須藤先生からメッセージ～

多くの生徒さんは、う歯もなく口腔内の衛生状態もきれいに保たれています。しかし、歯肉炎がみられる生徒さんもいました。今後、大人になるにつれて歯や口腔衛生への関心が薄れがちになると歯周病が増えやすいため、引き続き丁寧な歯みがきを心がけてください。

