



伊具高校 保健室
2023. 6. 6



6月の保健目標 疾病の治療継続と生活習慣の確立をはかろう

ここ最近では暖かい日が続く、夏が近づいてきていることが感じられます。気温の高い日があるかと思えば、雨が降り肌寒い日もあります。衣服の調整を上手に行い、天気や気温の変化に対応できるようにしましょう。また、睡眠・食事をしっかりととり、元気にこれからの夏を乗り切りましょう！！

= 天気予報 **Tenki.jp** を活用しましょう =

「服装指数」「傘指数」「汗かき指数」等々色々な情報を見ることができます。
翌日の準備に活用してみましょう。

新型コロナが5類へ移行しても・・・それぞれの感染症対策はしっかりと！

新型コロナウイルス感染症の5類感染症への移行に伴い、5月8日以降の基本的な感染症対策が見直されましたが、県内の学校においても4月から5月にかけて人との交流する場面も多くなり、新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症が増加傾向でした。

それぞれが行う感染症対策はしっかり継続していきましょう。

- 日常の健康観察
- 換気の確保
- こまめな手洗いや咳エチケットの実践
- 抵抗力を高める工夫（「十分な睡眠」「適度な運動」「バランスのとれた食事」）

= 検診の結果から =

*各健康診断において、病院受診が必要な人には「受診勧告書」を配付しています。受診勧告書を受け取った人は、早めに病院を受診してください。受診が済みましたら、報告書の提出を保健室までお願いします。

検診関係 ご協力ありがとうございました。検診態度がとても立派でした。 (*^o^*)

《歯科検診の結果から》

治療から予防へ・・・
定期的に歯科医院へ通おう！



*むし歯は放置すると進行します。
早めに治療しましょう。

医療費助成があるうちに・・・

きれいな歯の持ち主が多かったです！

- *きれいな歯・むし歯のない人・・・105人（70.5%）
- *むし歯あり・・・・・・・・・・・・・・ 44人（29.5%）
- *むし歯になりそうな歯をもつ人・・・ 42人（28.1%）

歯は一生の宝物。大切にしましょう。

《視力検査の結果から》 視力改善で成績もUP！

学習への効率も悪い上、眼精疲労から、肩こりによる頭痛の原因にもなります。

早めに、めがね等の調整をしましょう・・・

運転免許取得にもB以上が必要です。

1 年次視力不備者	23名(42.6%)
2 年次視力不備者	13名(28.3%)
3 年次視力不備者	20名(34.5%)



気象病

を知っていますか。

「気象病とは」 天気（気圧や気温、湿度など）の変化が原因で起こる体調不良のことです。

自律神経が乱れて、頭痛やめまい、首や肩のこり、だるさ、気分の落ち込みなど様々な症状がみられます。

対策は？

①自律神経のバランスを整える → ●朝食をきちんと摂る ●適度な運動 ●十分な睡眠

②血流をよくする内耳の血流が悪いと、めまいや頭痛などの症状を引き起こすので、耳回りのマッサージで血流をよくする。※朝・昼・晩、1日3回が目安

1分でできる! くるくる耳マッサージ

① 親指と人差し指で両耳を軽くつまみ、上下横にそれぞれ5秒ずつ引っぱる



② 耳を軽く横に引っぱりながら、後ろ方向に5回、ゆっくりと回す



③ 耳を包むように折り曲げて、5秒間キープする



④ 手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に円を描くようにゆっくりと回す。これを5回行う。



* 「ウエザーニュース」HPより引用

③症状を予測し備える天気予報を確認して、薬を飲むタイミングを計る。

→アプリの活用

「頭痛一る」は、気圧の変化が分かたり、気圧が大きく変化するときに注意メッセージも表示されます。気象病が出るまでの心構えをしたり、薬を飲むタイミングを考えるのに役立ちます。

～雨の季節けがに注意～



●床がぬれていて、滑った!●

→ 床の様子をみるようにしましょう。濡れたところから入る時は、靴の裏をよく拭きましょう。

横浜の高校の教室で傘を素振りしていたら柄から外れて、同級生の左目に直撃 眼球と脳を損傷し意識不明の重体になった事例があります。

●傘で周りがよく見えなかった!●

→傘をさしているときには、まわりの様子が見えにくくなります。車や人に注意しましょう。

●傘の先が友達に当たった。●

→ 傘を振り回したり、ふざけたりしないでください。