伊万里実業高校
定時制　保健室
令和5年7月12日

保健だより７月号

佐賀県、先週は新型コロナが368人に！

　沖縄県では医療の現場がひっ迫しているそうです。佐賀県も実は新型コロナが増加しています。先週の一週間で県内では368人の感染者報告があり、先週より95人の増加でした。季節の変わり目だから、風邪だと自己判断して病院にも行かない、でいたら実は新型コロナウイルスに感染し家族や職場に拡げていたなんてケースが増えています。手洗いと手指の消毒、教室の換気の予防対策を各自行ってください。マスクは自己判断で着用可能ですが、病院など着用を求められる場がありますので、バックに入れておくことを忘れないでください。

　＜豆知識＞熱があるかも？と思った時、手をおでこにあてて発熱を確認したりします。手

のひらをあててみて「熱い」と感じがしたのに体温計で測ってみるとそうでもない・・・なんて経験があるでしょう。あなたは手のひら、手の甲どちらを使いますか。皮膚感覚の一つである温度感覚は、温覚受容体（温点）と冷覚受容体（冷点）によって検出されます。手のひらは温点が多いので温かさを感じ、手の甲には冷点が多いため冷たさをより感じます。熱があるかもと思ったら手の甲で確認したほうがよさそうです。

熱中症になったＡさん、Ｂさんから学ぼう！

夜、遅く起きていたＡさん 	睡眠が4時間程度しかない場合、また普段より１．５時間少ないだけで、次の日の活動では体温調節機能がうまく働かず、体温が高くなり、汗も多く出ることから熱中症になりやすくなります。夜間の睡眠環境を整えておくことは次の日の活動に影響してしまいますので、しっかり寝るようにしましょう。
朝ごはんを食べてなかったＢさん 	ごはんを食べるとエネルギーだけではなく水分や塩分も同時に補給ができます。味噌汁、牛乳、パン、ごはん、おかずなどの食事をとることは一番の熱中症の予防です。気温が高くなる日の朝ほど、しっかりとした朝ごはんをとって一日のスタートを切るようにしましょう。のどが渇く前に水分は補給しましょう。

これは熱中症

気分がわるい
ぼーっとする
吐き気がする
立っていたくない、足がつる
体温が高い

気温が高い時
風がない時
湿度が高い時も
注意しよう。

7月4日“エイズ予防講演会“を開催しました。

「エイズという病気を知ろう。正しく理解して差別や偏見をなくそう。」というメッセージが込められたレッドリボン。」

性行動が開放的になるといわれる夏休みを前に、伊万里保健福祉事務所の助産師　三根さん・永野さんから梅毒やエイズの話を聞きました。エイズは後天性免疫不全症候群といい性行為感染症の一つです。潜伏期間が非常に長く、例えば15歳で感染していたら早くて20歳、遅いと30歳頃に症状を現すという恐ろしい病気です。佐賀県内では令和3年度は44名の感染報告があったことを知りました。折しもこの日は伊万里保健福祉事務所のエイズ相談日とのこと。

皆さんに最後に配ったパンフレットはしっかり読み込んでおいてください。特に、ナンバー10については恥ずかしがらずに男女ともに正しく理解しておくべき内容です。性感染症は性行為をしなければかかることはありませんので安心してください。性に関する情報 **＃つながるBOOK をクリック！**

定期健康診断の結果を三者面談で配布します。

夏休みは通院のチャンス！三者面談の時に保護者さんに定期健康診断の結果を個票にして渡します。自分の健康課題が何なのかをよく見てください。

そして、その解決のために夏休みを使って治療行動をとってくれることを願っています。

特に、**“歯の状態”**は気になります。現在かかりつけの歯医者さんを持っている生徒は3割しかいませんでした。年度中に全員がかかりつけ歯科医を持って欲しいと思います。

デヴィ・スカルノさん（デヴィ夫人）は83歳ですが、なんと83歳にして自分の歯28本全部がそろっているそうです。「80・20運動」を知っていますか？80歳までに20本の歯を残そうと国民が取り組んでいる課題を裕にクリアしているのです。素晴らしい！！

・・・・・・・デヴィ夫人流オーラルケア・・・・・・・・　28

「これからも美しく健康な歯を保つために、積極的に歯みがきをしていきたいと思います。デヴィ夫人流 むし歯にならないオーラルケアを紹介します。 歯みがきの回数は1日に最低でも 5 回は行っています。 朝起きた時、夜寝る前、朝昼夜の食事後、また合間にお菓子をいただいた後も行うため一日に 6～7 回、歯みがきすることも珍しくありません。ブラシはやわらかめ、年に2回は歯医者さんに行ってメンテナンスをしています。」