佐賀県立厳木高校
保健室
2022.6.24

６月も後半に入りました。皆さんしっかり食べてしっかり眠れていますか？急に気温が上がり、体が暑さに慣れていないせいか、保健室の来室者も今月に入り一気に増えました。来週には前期期末考査が控えています。気温の変化や高い湿度で体調を崩しやすくなる時期ですので、生活習慣を整え（食事・睡眠）、服装に注意し（調節）、こまめに水分補給（熱中症対策）をして、元気に過ごせるようにしましょう。

4～6月（6/15迄）の保健室利用状況をお知らせします

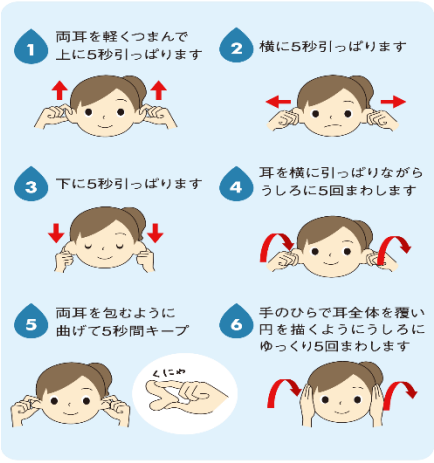
431件　（けが168件/ 病気254件/ 健康相談９件）
４月　104件　、５月　174件　、６月（～6/15）153件
●学年別では・・・　１年　209件　、３年　130件　、２年　92件　でした

内科ＴＯＰ３		外科ＴＯＰ３	
１．**頭痛**	（107件）	１．打撲・捻挫・突き指	（66件）
２．**だるさ**	（39件）	２．皮膚炎（虫刺され）	（28件）
３．吐気・嘔吐	（33件）	３．擦り傷	（18件）

☞皆さんは*『天気痛』*に悩まされていませんか？？？
天気痛とは・・・その人がもともと持っていた症状が天気に影響されて現れたり悪化したりするもので、**頭痛**・**だるさ**・神経痛の悪化・めまい・肩こり・腰痛・眠気・耳の症状・気持ちの落ち込みなど多岐にわたります。

★天気痛対策を紹介します。ぜひ試してみてくださいね！

☞くるくる耳マッサージ



朝・昼・晩に１回ずつ、
まずは２週間～１か月続けてみましょう

☞おススメの栄養素と食材

ビタミンB群	豚肉、枝豆、うなぎ等	自律神経を整え、痛みをやわらげる
亜鉛	牡蠣、ごま、アーモンド等	体と心の働きを正常に保つ
マグネシウム	油揚げ、豆腐、きなこ等	体と心の働きを正常に保つ
鉄	レバー、ほうれん草、あさり等	貧血による天気痛の発症を抑える

●ケガの処置について：応急処置は保健室で行いますが、自宅でのケガや、負傷して数日経ってからのケガについての湿布やカットバンは自分（ご家庭）で準備するようにしてください。
また、学校でのケガで受診した人は、スポーツ振興センター申請書の出し忘れがないか確認をお願い

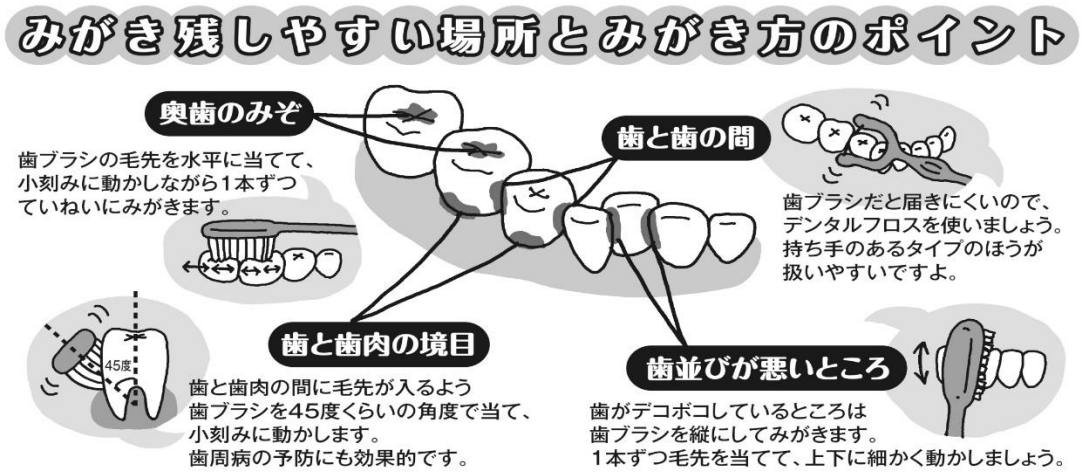
します。

＜今年の厳木高校歯科検診の結果＞　　＊１８９名受検、未検者１０名（休学は除く）

	歯医者さんへ行こう！	歯がきれいな人、自信を持ってください！！！	
	むし歯の治療が必要な人	むし歯ゼロ	むし歯ゼロ＆歯肉の状態異常なし
1 年	35名（48%）	17名（23%）	19名
2 年	21名（38%）	10名（18%）	20名
3 年	33名（55%）	14名（23%）	13名（うち8名は3年連続！）
全体	89名（47%）	むし歯ゼロ・歯肉の異常がない人も定期的な歯科検診を。	

★優良歯（最優良歯）の５２名は後日表彰します！

●全体の感想：むし歯はゼロだが、歯肉の状態が悪い人が多かった⇒歯磨きがきちんとできていない！！



☞歯科検診の結果を配布しています。むし歯が１０本以上という人もいました。夏休み等を利用して治療をしましょう。歯ブラシは１カ月に１回は新しい歯ブラシに交換しましょう！

保護者の方へ　～梅雨どきの熱中症予防について～

今年も夏が近づき、熱中症やその対策について重点的にお知らせする時季となりました。ただ、曇りや雨が多い梅雨どきでも、注意が必要です。そのポイントのひとつが「梅雨の晴れ間」です。

雨が降ると少し肌寒いこともありますが、ときおり雨が止み、太陽が顔をのぞかせると一気に気温が上がります。また、湿度が高いこと、体がまだ暑さに慣れていないことなどから、熱中症が起こりやすい状況と言えるのです。

睡眠や食事など、毎日の生活習慣・生活リズムから体力を維持しておきましょう。また、軽い運動や入浴などで汗をかいて、体を暑さに少しずつ慣れさせること（暑熱順化）やこまめな水分補給など、本格的な猛暑の前にお子さんにあらためてご指導をお願いいたします。さらに、ご家族全員でも予防や対処法について確認し、習慣づけておいていただければと思います。