

[6月の健康診断] ~自分の身体の状態を知ろう。~

内科検診 りふの内科クリニック 内科校医 宮田正弘・中山恵輔 先生

6月16日(月) 13:00~ 1年(1・5・6・1・3)

6月17日(火) 13:00~ 1年(1・2・4・7) +未検者(3・2・1年)

耳鼻科検診 せせらぎ耳鼻科 耳鼻科校医 志賀伸之 先生

6月26日(木) 13:00~ 1年次のみ

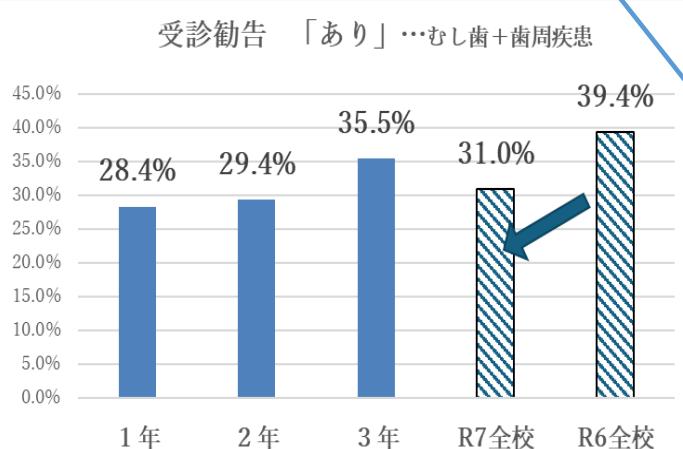
※6月下旬「色覚検査」希望調査をします。後日配布されるプリントをよく読んで下さい。



★歯科検診結果 R7…歯科受診が必要な生徒の割合は前年度より減少(1・2年次は良い状態)



学校歯科医の先生より
歯科検診結果について



- ・「むし歯・歯周疾患等」で治療が必要な生徒には『受診勧告書』(みず色用紙)を配布済です。なるべく早く治療をしてください。受診後は報告書の提出をお願いします。(8/29まで)
(問題なしの場合は、配布はしません。)
- ・歯肉炎・歯周炎が多かったので、通院しプラッシング等をしてください。
- ・重症な「むし歯」は少ないようですが、上級生はむし歯や歯肉炎が改善されていない人が多いようです。スポーツ選手は『歯』が大事です。早めに通院してください。

～健康診断の結果について～

尿検査結果 (全員) …『二次検査』が必要な生徒に対してはすでに連絡をし、5月23日と5月28日に検査をしました。連絡がない生徒は「異常なし」です。
なお、二次検査の結果については、該当者へ今後連絡します。

結核検診結果 (1年) …全員「異常なし」

循環器検診結果 (1年) …4月に検査を受けた生徒に対しては通知書を配布しました。
再検査の連絡を受けた人は、できるだけ早期に受診をお願いします。
今後の学校生活を送る上でとても重要なことです。

眼科検診結果 (全年次) 病院での受診が必要な生徒に対して受診勧告書を渡して

内科検診結果 (2・3年) ありますので、出来るだけ早めに専門医での受診をお願いします。連絡がない場合は「異常なし」です。

*個人ごとのすべての検査結果については、7月に配布します。

★災害共済給付について…高校総体も終わりました。部活動等でケガをして病院受診等をしている場合は、医療費の申請ができますので、保健室に連絡をお願いします。

熱中症を防ぐ水分・塩分補給のポイント

指導 横浜国立大学 名誉教授／松山大学 特任教授 田中 英登 先生

日中の気温が上がり、熱中症に警戒が必要な季節がやってきました。熱中症予防には水分補給が大切ですが、効果的に補給するにはどうすればいいのかを確認しましょう。

● 発汗による体温調節ができなくなる熱中症 ●

暑い環境では、人は汗をかくことで体温を調節しています。汗は、皮膚の表面から蒸発するときに熱を奪うことで、体温の上昇を抑えています。しかし、汗で失った水分を補給しないと、汗をかけなくなり、体温の上昇を抑えることができず、熱中症になります。



● 热中症のさまざまな症状 ●

室内、屋外を問わず、発汗により体重の2%の水分（体重50キログラムの場合、約1リットル）を失うと、熱中症の症状が出るといわれています。熱中症には、頭痛、めまい、吐き気などのさまざまな症状があり、進行すると、意識を失い、死に至ることもあります。



この面のみ複数して生徒に配布できますので、学校名を入れてご活用ください。また、保護者に配布する目的に限り、出典を明示し、この

● 水分補給は、こまめに少しづつ ●

水分補給の基本は、水や麦茶の摂取です。運動をするなどして大量に汗をかいた場合には、スポーツドリンクで水分と塩分も補給します。

利尿（おしっこが近くなる）作用があるカフェインが入っている緑茶、コーヒー、エナジードリンク、また糖分が多いジュースやコーラなどは、水分補給に適していません。

水分を一度にたくさん摂取しても、体の吸収が追いつかないため、こまめに少しづつ摂取することが大切です。暑い日には、15～30分ごとに1回、100～200mLずつ水分補給をするとよいでしょう。



適している



水 麦茶 スポーツドリンク

適していない



エナジードリンク ジュース コーラ

● 汗で失う塩分も補給する ●

汗をかくことで、体内の水分とともに塩分も失うため、補給をする必要があります。日常生活では、朝、昼、晩の食事をしっかりとていれば、さらに塩分の補給までは必要ありませんが、運動をして大量の汗をかくような場合は、通常の食事に加え、スポーツドリンクや塩あめなどで塩分を補給しましょう。

