

## 〔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**

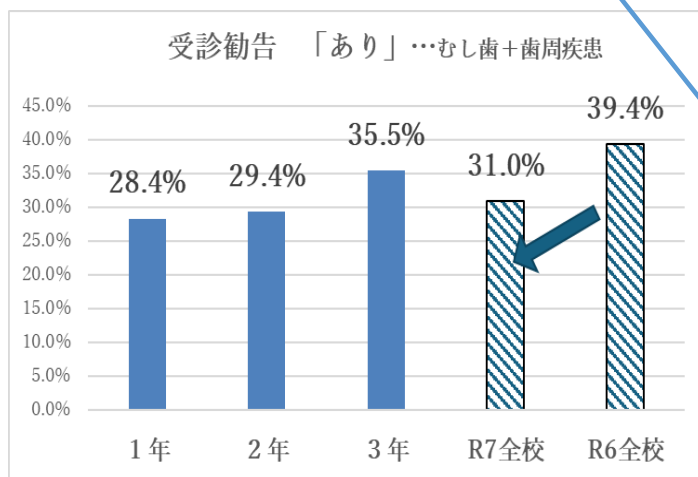
※6月下旬「色覚検査」希望調査をします。後日配布されるプリントをよく読んで下さい。



## ★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)を配布済みです。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、通院しブ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診結果については、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。

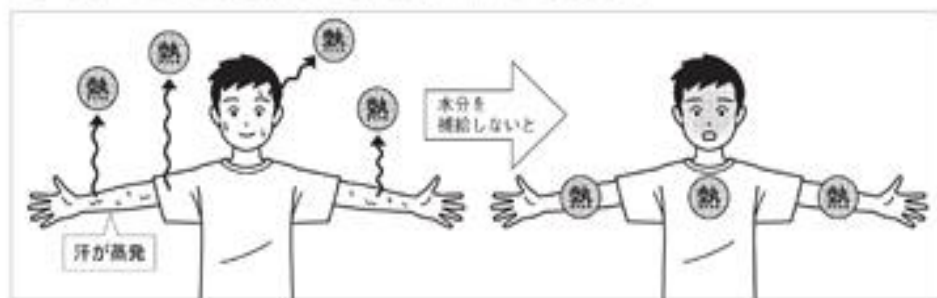
# 熱中症を防ぐ水分・塩分補給のポイント

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、汗をかくことができず、体温の上昇を抑えることができず、熱中症になります。



## 熱中症のさまざまな症状

屋内、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。



この図のみ複写して生徒に配布できますので、学校名を入れてご利用ください。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、こまめに少しずつ

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、こまめに少しず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ってれば、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。

