

ほけんだより



令和8年6月2日発行
十和田工業高等学校保健室
文責 小田 留美子



5月下旬から最高気温の上がり下がりはあるものの、日中の気温がぐんぐん上がる日が多くなってきましたね。そういう時期は、身体が暑さに慣れていなくて熱中症になりやすかったり、油断してカゼをひきやすかったりと体調を崩しやすい傾向にあります。新年度の疲れも出てくる頃でもありますね。

さて、高校総体が終了したみなさん、お疲れ様でした！全力を出し切り、まだ疲れが残っているかと思いますが、ゆっくりお風呂につき、睡眠時間を多くとり、心身の疲れの回復を優先して生活しましょう。

これから高校総体に挑むみなさんは、直前になって焦りは禁物です。無理せず身体をいたわりながら調整し、本番にピークを合わせていきましょう。自分を信じ、仲間を信じ、悔いの残らないよう頑張ってきてください！！応援しています！！

★★★体育祭に向け、各自準備をお願いします★★★

6/17(水)は体育祭です。高校総体が終わればそれに向けた練習が始まります。自信や気合いだけではケガや熱中症には勝てません。ケガ予防・疲労回復のためのストレッチ、水分・塩分補給の熱中症対策を心がけながら、思い出に残る体育祭にしましょう！

ストレッチとは

筋肉や関節を伸ばす運動です。柔軟性の改善やケガの予防のほか、疲労回復などの効果があるとされています。なお、ストレッチには大きく分けて次の2種類があります。

動的ストレッチ



腕や足などをいろいろな方向に動かして関節の可動域を広げるストレッチ

ゆっくり開始し、徐々に動作を大きくしていくようにする

運動の前に行うとよい(ウォーミングアップとして)

静的ストレッチ



反動をつけずにゆっくりと筋肉を伸ばしていくストレッチ

無理をせず気持ちよいと感じる範囲内で行う

呼吸は止めないようにする

運動の後に行うとよい(クールダウンとして)

水だけじゃ危ない？



「たくさん汗をかいても水を飲めば大丈夫！」と思っている人が多いかもしれませんが、実は水だけをたくさん飲むと問題が起こることがあります。

汗には塩分(ナトリウム)が含まれているから、マラソンなどのスポーツで汗をたくさんかいた後に水だけ飲むと、体内の塩分濃度が薄まってしまいます。この状態を「低ナトリウム血症」といって、頭痛や吐き気、筋肉のけいれんなどの症状が起きることがあります。ひどい場合は命に関わることも…。

そのため、たくさん汗をかいた後はスポーツドリンクや塩タブレットで塩分も一緒に補給するのが大事。外で遊んだり、スポーツをしたりするときは、こまめな水分補給だけでなく、塩分もバランスよくとりましょう。



★ 歯科検診後、学校歯科医・坪田先生から講評をいただきました!!

全学年共通して伝えたいこと・・・昨年度う歯(虫歯)等を指摘されていたはずなのに、治療しないまま新年度を迎えた生徒が多数見受けられる。う歯は放置しても治るものではないので、とくに3年生は受験等で忙しくなる前に、また働きはじめると歯科に通う時間がとれなくなる可能性もあるので、時間を見つけて早急に歯科医院を受診してほしい。受診が遅くなるにつれ、治療にかかる時間、回数、お金が増えますが、**高校3年生まで医療費無料になっている市町村が多いので、治療だけでなく定期検診も含めて今が受診のチャンスですよ!!**

歯や口の健康を守るのは **チーム戦**

メンバー①

歯みがき

毎日のていねいな歯みがきが口腔ケアの基本です。

メンバー②

だ液

よく噛むことで分泌されるだ液は口の中のお掃除屋さん。

メンバー③

歯医者さん

予防歯科のためにはプロによるクリーニングも必須。

メンバー④

免疫力

正しい生活習慣で細菌に負けない免疫を鍛えましょう。

このチームが、みなさんがむし歯や歯周病にならないために戦っています。でも、どこかが崩れると戦う力がダウンしてしまいます。みなさんのチームはしっかり活躍できていますか？



ふるい歯ブラシ、どうしてダメなの？

よごれを落としにくい

毛先が広がり、よごれを落とす力が新品とくらべて約30%もダウン。これではきれいにみがけません。



歯や歯ぐきを傷つける

広がった毛先はみがきにくく、力が入りがち。歯をけずったり、歯ぐきを傷つけて血が出たりします。



ばい菌がたくさんいる

毛の根元にはばい菌がたまりやすく、どんどん増えてしまいます。使い続けると病気の原因にも。



歯ブラシの交換は1カ月が目安。

ただし、その前でも毛先が広がってきたら新しい歯ブラシにかえましょう。



健康診断

受けて終わり

じゃ **もったいない!**

受診のおすすめをもらったら



早期治療のチャンス

気になるところが見つかったら

生活を見直すチャンス



結果がバッチリだった人は



自分の良いところ気づけるチャンス

- ① **すぐに検査・治療が必要な検診項目** (心電図、結核、尿、内科の各検査・検診) の結果通知については、学年問わず早めにお渡しします。授業時間の受診は「公欠」とします。
- ② **3年生の通知文書**は、就職活動が始まる前に受診できるよう、内科・運動器健診が終わり次第、早めに配付する予定です。とくに、視力については【A】もしくは【B】に矯正する必要があります。
- ③ ①以外の1・2年生の通知文書は夏休みに入るタイミングで配付する予定です。休みを利用して早めの受診をお願いします。
- ④ 今後の健康診断について
 - ・心電図検査(1年欠席者)・・・6/10ⓧ
 - ・内科・運動器健診・・・6/24ⓧ(3年)、6/25ⓧ(2年)、7/16ⓧ(1年)