

# ほけんだより ⑥

伊勢崎市立あずま中学校 保健室

令和5年6月2日（金）

最近暑い日と肌寒く感じる日が交互に訪れていますが、皆さん体調を崩したり、気分がすぐれなかったりしている人はいませんか。

さて、今日は衣替え。これから梅雨の時期に入り、じめじめする日や梅雨の合間の暑い日には熱中症に注意する必要があります。

衣服による体温の調節やこまめな水分補給で、体調管理を心掛けて生活しましょう。



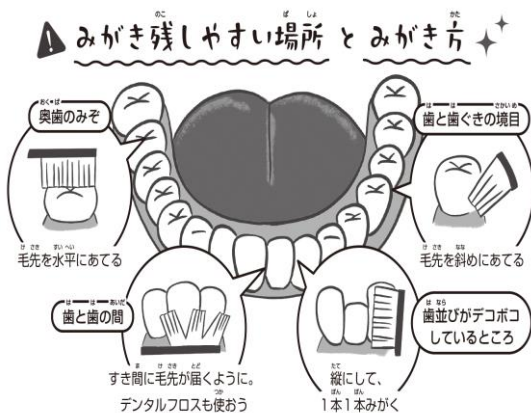
## 歯科検診の結果

・下の表は5月に実施した歯科検診で要受診と診断された学年ごとの人数です。

	顎関節	歯列・咬合	歯肉の状態	C(むし歯)	要注意乳歯	CO要相談	ZS(歯石)
1年生	3	3	3	42	10	2	13
2年生	2	1	10	50	5	1	10
3年生	1	2	5	51	4	10	1

★「受診のおすすめ」をもらった人は、早めに治療を受け、健康な口腔内を保ちましょう。

！毎日の歯磨きで口腔内を清潔に保つことを心掛けて過ごしましょう！



！検診後、該当する生徒さんに「受診のおすすめ」が配付されています！

- ・「受診のおすすめ」が届いた人は、早めの受診をお願いします。
- ・受診後には病院での検査の結果を学校に提出してください。治療に日数がかかる場合には治療の経過を、保健室までお知らせください。

## 6月検診のお知らせ

月日	項目	学年	連絡事項
6/12(月)	内科・結核・運動器検診	1年	・前日：入浴と身体・下着を清潔にしておく
6/13(火)	心臓検診	1年	・前日：入浴と身体・下着を清潔にしておく
6/20(火)	貧血検査	2年(同意者のみ)	・採血量は少量です
6/22(木)	尿検査(3回目)	未検査・再検査者	・当日の朝に中間尿を取り、キャップをしっかり閉める

# ！熱中症に注意しましょう！

疲労や体調不良などが重なるときは熱中症になってしまう危険があります。普段から生活リズムを整え、体調管理をしっかりと行うようにしていきましょう。

マスクによる熱中症にも注意し、体育の授業・運動部活動の活動中・登下校時は、熱中症対策を優先し、マスクを外しましょう。



## 一緒にやらないから一緒に予防を

大人の体をぎゅっと小さくしたのが子ども…ではありません。

子どもの体は大人に比べ…

- ・心拍数は約1.5倍
- ・体内の水分量の割合は1.3倍
- ・地面から受ける照り返しは+3℃

たくさんの水分が必要な体は、失う水分も多いのです。



だから、一緒に熱中症予防

こまめな水分補給を忘れないでください。のどの渇きをうまく伝えられない子もいるので、朝起きたときやお風呂の前など水分補給のタイミングを決めておきましょう。



## 新型コロナウイルス感染症における電話の「24時間対応」について

「群馬県新型コロナウイルス感染症受診相談センター」の24時間対応（電話）が5月31日に終了致しました。そのため、令和5年6月1日から以下の通りに変更となりました。

- ・平日8時30分から17時15分→各地域の保健福祉事務所・保健所で対応
- ・上記以外の時間帯→県受診相談センターで対応 TEL：0570-070-567

！何か気になる点がある時にはかかりつけ医にご相談ください。

## 新型コロナウイルス感染症における「療養報告書」の提出について

療養報告書を引き続き提出していただく事になりました。

6月1日より配付した通知をご参照ください。

また、用紙の印刷ができるように本校のホームページにアップしましたのでご使用ください。