6月のほけんだより

聴高発第８０号
令和６年６月３日
だいせん聴覚高等支援学校
健　康　安　全　部

体育祭おつかれさまでした。昨年度は雨で半分しか種目ができませんでしたが、今年はカンカン照りの中、最後までできました。みなさん楽しめましたか？

そして次は近ろう陸上ですね。さらに日差しが強くなります。体調不良にならないよう、食事、睡眠、水分補給をしっかり意識しましょう。

6月の行事予定

４（火）検尿二次	（対象者には別途連絡）
７（金）健康診断（眼科）	14:15～（全員対象）
１２（水）カウンセリング	（希望者募集中）
１３（木）健康診断（歯科）	５月欠席者対象別途連絡
２０（金）健康診断（耳鼻科）	14:15～（全員対象）

～外で活動するときの注意～

５月からだんだんと気温が上がってきました。そんな中、６月６日(木)に近ろう陸上が行われます。熱中症や急な運動でのケガをしないように下の２つのことを心がけながら、無理をしないようにしましょう。また、競技に出ない人も暑い中、体調不良を起こさないように注意しましょう。

こまめな水分・塩分補給！

発汗すると、身体の水分と塩分が失われ脱水症状や運動性の貧血を引き起こす場合があります。また、水分のみを補給すると塩分が不足します。運動前、運動後だけに限らず、のどが渇く前に水分補給をしましょう。また、大量に発汗した際はスポーツドリンクでの水分補給が良いとされています。陸上大会の時は水やお茶だけでなくスポーツドリンクを用意しても良いでしょう。

ストレッチ
(ウォーミングアップとクールダウン)

競技に出る前にウォーミングアップを行うことにより、筋肉や関節が動かしやすくなり、イメージ通りに身体を動かすことができます。結果、ケガのリスクも減ります。競技前にはウォーミングアップを行うようにしましょう。また、運動後はゆっくり歩くことやストレッチなどのクールダウンを行うことでゆっくりと筋肉の緊張がほぐれ、疲れの軽減、回復に繋がります。競技後はすぐに休むのではなく、適当な場所を見つけてクールダウンを行うようにしましょう。

健康診断（耳鼻科）について

定期通院で、耳鼻科に通っている生徒は多いと思いますが、学校の健康診断（耳鼻科）では、以下の項目を診ています。耳・鼻・のどのことで気になる症状や受診しようか迷っている、などあれば相談もできますので、気軽に質問してくださいね。

① 最初に耳を調べます

こんなことをみています

- 耳の中が赤くなったり、はれたりしていないか
- 耳の中がジュクジュクしていないか
- こまくはきれいか
- 耳垢はたまっていないか

② 次に鼻を調べます

前日までに耳掃除をしておいてくださいね！

こんなことをみています

- 鼻水が多すぎないか
- ねばりのある鼻水がでていないか
- 鼻づまりはないか

③ 最後に口を開けて、のどを調べます

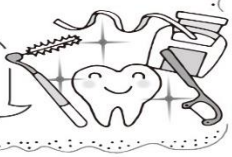
こんなことをみています

- のどの奥が赤くなったり、はれたりしていないか

歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢（細菌のかたまり）。予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、“歯ブラシだけ”では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約９割を落とせるといわれています。