

保健だより「KENKO GA ICHIBAN」

2023.9 福島工業高校 保健室

むし歯を減そう！学校でも歯を磨こう！！

8/29（火）に第1回学校保健委員会を実施しました。（学校保健委員会とは、学校医・学校歯科医・学校薬剤師も含めて本校の学校保健活動について協議する場。）その中で本校の健康課題の「未処置歯（むし歯）保有率」の減少にむけて必要な取り組みが話し合われました。

<令和5年度県工生のむし歯のある人の割合>

1年生 30.4% < 2年生 34.4% < 3年生 43.2% 全校 36.1%:全国平均 15.5%

→学年が上がるにつれ、むし歯のある人の割合が増えています。また全国値と比べても本校は高い値になっています。

<むし歯のある人を増やさないために必要なこと>

- ・高校生になっても学校で歯磨きを実施する。（中学まで実施していたことは高校でも必要！）
- ・むし歯の治療は早めに実施する。

学校歯科医：佐久間隆章先生より

口腔内に残った食べ物と甘い飲み物が一緒になるとむし歯になりやすいので、昼食後に限らず、学校生活のどこかの場面で1回歯磨きを行うだけでむし歯予防につながります。



⚠️ 新型コロナウイルス感染拡大！！

地域も感染者が増加しています。予防のために以下のことを心がけてください。

その① 睡眠時間の確保 最低でも6時間以上は確保して疲れた体・脳・心を休ませて！

その② 栄養バランスのとれた食事 食事からエネルギーを蓄えよう！

その③ 適度な運動を心がけてリフレッシュしておこう！ 抵抗力を高めるためにも運動は大切。

感染症対策の基本、手洗い・うがい、体調に応じたマスクの着用、換気

もしっかり行ってください。

9月9日は救急の日！

今年の夏は暑く、熱中症が心配された夏でした。9月も暑が続くと言われています。

熱中症の救急処置について、もう一度確認します。

【熱中症の処置】

- ① 涼しい場所に移動するまたはうちわ等であおぐ
- ② 体を冷やす
- ③ 水分・塩分を補給する
- ④ 症状が回復しない、悪化した場合は病院を受診する



WBGTを測定しています😊

WBGT(暑さ指数)とは、熱中症の危険度を判断する環境条件の指標のことで気温、湿度、日射・軸射など周辺の熱環境、風(気流)の要素を取り入れたものです。渡り廊下で測定し、掲示しています。各自熱中症予防に役立ててください。

【熱中症予防】

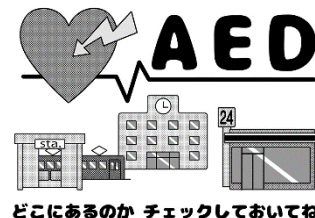
- ① 生活習慣を整える
2階渡り廊下に掲示されています
■ 3食きちんと栄養バランスのとれた食事、睡眠時間の確保
※熱中症になる人の多くが不規則な生活が原因で起きています。朝食を食べていない、睡眠時間が短い等は、体が疲れやすく暑さに弱くなっているため熱中症が起きやすくなります。
- ② 水分・塩分補給をする



まだまだ熱中症に注意



誰でも使えます！



保健室前にあるAED👉



第2体育館にあるAED👉

