

ほけんだより

令和8年6月号

徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

梅雨の季節です。気温も湿度も高くなってきますが、暑熱順化は進んでいますか？熱中症になりにくい体をつくりましょう。質のよい睡眠と栄養、こまめな水分補給と休憩など、積極的な対策が重要です。

☆健康診断の結果について

4月から6月にかけて実施している健康診断の結果、病気や異常の疑いがあった人には「受診のおすすめ」を渡しています。早めに医療機関を受診してください。

お知らせのなかった人は、今回の健診では「異常なし」です。

学校で実施している健康診断は、確定診断ではありません。医療機関で詳しい検査を受けた結果「異常なし」と診断されることもあります。

☆ストップ・ザ・歯肉炎 6月4日～6月10日「歯と口の健康週間」



歯肉炎：歯みがきや食事の時に、歯肉から血が出る。

歯肉が赤く腫れている。

原因は、歯と歯肉の間に歯垢がたまること。

丁寧な歯みがきで改善します。特に寝る前の歯みがきが重要！

☆どんどん活用 熱中症対策グッズ

ネッククーラーやクールネックリング、冷感タオル、冷却スプレー、ハンディファン、日傘、接触冷感寝具、塩分タブレット、スポーツドリンク、アイススラリーなど。

使用するときは、パッケージに書かれている使用方法を守りましょう。

体育や部活動など、体を動かした後は、冷水や冷たいペットボトルで手のひらを冷やすのもおすすめ。

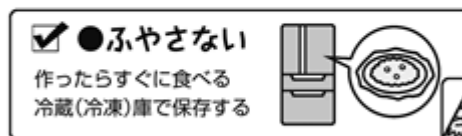
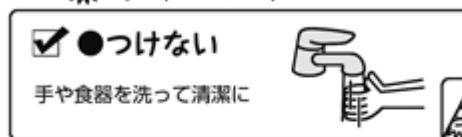
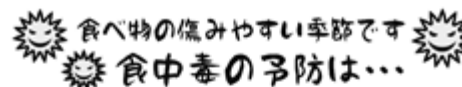


★ ハンディファンを使うときの注意点 ★

- 外気温が35℃以上のときは熱風を浴びるようなものなので、単体で使わない。濡らしたタオルなどを首に巻いて、そこに風を当てるなど組み合わせて使うとよい。
- 角膜を傷つける恐れがあるので、風を目に当てない。風は首元へ下向きに当てるとよい。
- 落とすなどして衝撃を与えた場合や水没した場合は使用をやめる。発火する恐れがある。



☆セルフディフェンス！ 食中毒の予防



水筒は毎日洗浄！
口をつけるタイプの水筒は、唾液が飲み物に触れるため、飲み残しの中で細菌が繁殖します。必ず、毎日入れ替えよう。

お弁当には
保冷剤

☆エナジードリンク 飲み過ぎ危険！！

カフェインの過剰摂取による健康被害

めまい、心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠、下痢、吐き気、嘔吐など

製品によってカフェイン濃度や内容量は異なりますが、短時間に2～3本以上飲むと危険です。エナジードリンクが1本だからと言って、コーヒーなどカフェインを含む飲料と併用するのも危険です。カフェインは興奮系の薬物の一種であることを念頭に置き、上手に付き合っていきましょう。



ソニタバコとは何か？ ソニタバコは危険ドラッグです。

ソニタバコの多くは、エトミデートという成分を含んでいます。日本では「指定薬物」として規制され、医療用の用途以外に製造、輸入、販売、授与、所持、購入、譲受、使用等が禁止されています。

エトミデートは、脳の神経活動を強く抑制する作用を持っています。

使用すると、意識や判断力、運動機能が低下します。自分が危険な状態にあることも自覚できなくなり、周囲からの注意にも反応しにくくなるため、交通事故などの二次被害につながる恐れもあります。作用の現れ方には個人差が大きく、呼吸が浅くなったり、血圧が低下したりするなど、命の危険にもつながります。

危険ドラッグは「買わない、使わない、関わらない」

出典：健康教室（東山書房）、高校保健ニュース（少年写真新聞社）、沖縄県ホームページ（沖縄県）