

# 保健だより 7月

令和8年7月15日(水)  
群馬県立高崎北高等学校  
保健室

梅雨明け直前、そしていよいよ夏休みが始まります。この1学期を振り返ると、学校全体が大いに活気づいた数か月でした。大きな盛り上がりを見せた文化祭、全力を尽くした高校総体やインターハイ予選、甲子園予選等。3年生が部活を引退し、学校の主役を引き継ぐ2年生の頼もしい姿や、高校生活に順応して駆け抜けた1年生の姿がとても印象的でした。全力で駆け抜けた分、体には自分が思う以上の疲労が溜まっています。この夏休みを有意義にするためにも、まずは「熱中症予防」を徹底し、「規則正しい生活習慣」をキープして過ごしましょう。心と体を上手にメンテナンスし、充実した夏を過ごしてくださいね。

## 梅雨明け前後は熱中症に特に注意！

### 熱中症 FIRSTAID

涼しい場所へ避難！



服をゆるめ、体を冷やす！  
体の熱を逃がす。イラスト参照



水分・塩分の補給(※意識の確認！)

※意識がはっきりしている場合  
スポーツドリンクや経口補水液を自分で飲ませる。  
※意識がない・呼びかけへの反応がおかしい場合  
⇒ すぐに医療機関へ！



改善しなければ、医療機関へ！

- ・ 自力で水分が摂れない、または水分を摂っても症状が良くならない場合は病院へ。
- ・ けいれんしている、意識がない、体が異常に熱い場合は、ためらわずにすぐ119番通報(救急車)要請

### 効果的な体の冷やし方



### スポーツをするときは

- ◆こまめに休憩、こまめに水分補給  
水やお茶だけでなく、必ずスポーツドリンクや経口補水液も補給しましょう。
- ◆休憩中は軽装になる、体を冷やす
- ◆お互いに声をかけあう  
OKな声かけ「顔赤いけど、少し休む?」「次のメニュー前にもう1回水分とろう」  
NGな声かけ「大丈夫?」「まだ動ける?」「もう少しだよ、がまんしよう!」
- ◆無理をしない  
熱中症のなりやすさは、体力、体調、体型などが関与し、個人差が大きいです。練習中、いつもと違うと感じたら休憩しましょう。
- ◆尿の色をチェック  
薄い黄色は正常、濃い黄色やオレンジ色は水分不足、茶褐色や赤色は危険なサインです。

正常

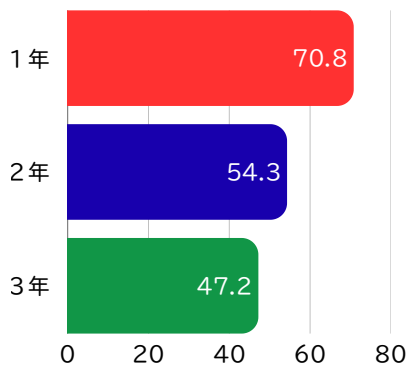
濃くなるほど危険↓  
尿の色チェック  
こまめに水分補給

危険

# 歯科検診結果より

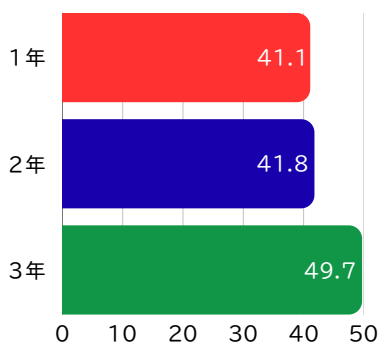
## う歯のない者の割合 (%)

今までに1度もむし歯になったことのない者



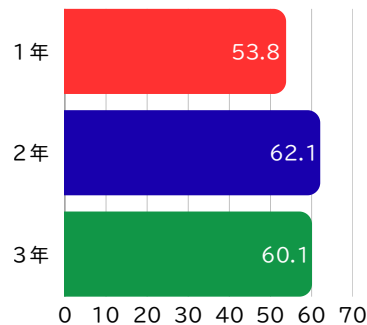
## 歯垢の状態

特に問題のない者の割合 (%)



## 歯肉の状態

特に問題のない者の割合 (%)



## 上記のデータより

\*学年が上がると「隠れむし歯」が増えている？

むし歯がない人の割合は、1年生の約70%から、3年生では50%以下に減ってしまっています。さらに、3年生では「治療していない虫歯」がある人が5.7%（1年生1.7%、2年生2.2%）に跳ね上がっています。部活やスマホ、受験勉強で夜更かしが増え、夜食を食べたり、炭酸飲料・スポーツドリンクを飲む機会が増えていませんか？また、「痛くないから」「忙しいから」と受診を後回しにしている人が多いようです。

\*2・3年生の「美意識」の高さに拍手！

データを見ると、学年が上がると「歯肉が健康な人」の割合がグッと増えています！これは素晴らしいことです。高校生になり、「口臭を予防したい」「白い歯でキレイでいたい」という意識が高まり、毎日丁寧にハミガキができています証拠です。

口腔内の清潔（ハミガキ）に高い意識を持っていることは大変素晴らしいことです。しかし、むし歯は自然には治りません。歯垢がついていなくて一見キレイに見える歯でも、過去にできた虫歯や、歯と歯の間、奥歯の溝の虫歯は、自分では気づかないうちに進行します。特に3年生の皆さん、受験シーズンが本格化して『歯が痛くて集中できない！』となる前に、治療を完了させましょう。

今回の検診で「受診勧告書」をもらった人はもちろん、しばらく歯医者さんに行っていない人も、時間がとれる夏休み中に必ず歯科を受診しましょう。未受診者には再度、夏休み明けに受診勧告書を配付します。高校時代の歯の健康は、これから一生使う大人の歯の寿命を左右します。「キレイな歯肉」にプラスして「むし歯ゼロ」のパーフェクトな口元を目指しましょう！

## ゲートキーパーって？

ゲートキーパーとは、自殺のリスクにつながるような悩みを抱えている人に気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことで、「命の門番」とも位置づけられています。特別な資格などは必要なく、誰でもなることができます。このゲートキーパーには、次の4つの役割が期待されています。

- ①変化に気づく：身近な人の様子がいつもと違うことに気づいて、声をかける
- ②じっくりと耳を傾ける：本人の気持ちを尊重し（否定しないで）、話を聴く
- ③支援先につなげる：早めに専門家に相談するように促す
- ④温かく見守る：温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

一人でも多くの方が、自殺を考えている人のサインに気づき、行動を起こしていくことで、大切な人の命を守ることにつながります。とくに悩んでいるのが、あなたの友だちだった場合、同世代ならではの共感や寄り添い方ができるという強みもあるのではないのでしょうか。ただ一方で、友だちの相談にのっているうちに自分の心も疲れてしまったり、どのように支えていけばいいのかと自分自身が悩んでしまったりすることもあるかもしれません。そのような場合には、困ったときの相談方法や窓口などをまとめている「まもろうよこころ」という厚生労働省のサイト（右からアクセスできます）などもありますので、ぜひ参考にしてみてください。



## 高崎市内で麻しん（はしか）の発生報告

6月に高崎市内で麻しん患者の発生がありました。高崎市内での発生は12年ぶりです。麻しんは、感染力が非常に強く、インフルエンザの10倍だそうです。空気感染するため、手洗いやマスクだけでは予防はできません。**もっとも有効な予防法は、麻しん含有ワクチンの2回接種です。**

海外諸国での流行に伴い、海外で感染し、帰国後に診断された患者をきっかけに感染拡大した事例もあります。**夏休みに海外旅行に行く場合は、母子手帳で2回の予防接種歴を確認し、接種歴や罹患歴がない場合は、事前の予防接種を検討ください。**

Have a wonderful summer!  
I look forward to seeing you all  
in the second term.

