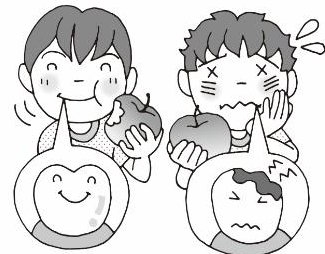




6月に入り制服が移行期間を経て、夏服になりました。しかし、北海道のこの季節は雨や曇りの日が多く、冷え込むことがあります。その日の気温や行動予定に合わせて、インナーに注意したりカーディガン、学生服を着るなどうまく調節しましょう。先を想定して支度することは健康を整える上でも大切なことです。家を出る前に天気予報を確認してみませんか。

先日の歯科検診二次が終了し定期健康診断も無事に終わりました。虫歯や歯周病が見つかった人もいました。後日みなさんへお知らせします。江別高校の歯科検診結果として、虫歯がある人の割合を学年男女別にまとめてみました。全国と比較すると非常に多いことに気がつきます。虫歯は放っておいても治りません。生涯の健康に係わる大切な口腔衛生。今すぐ治療を始めましょう。

歯科検診の結果



【虫歯がある人の割合】

令和6年度学校保健統計調査確報より

	男子		女子		全体	
	江別高校	全国	江別高校	全国	江別高校	全国
1年生	23.2%	11.9%	37.1%	11.9%	30.5%	11.9%
2年生	22.7%	13.1%	29.6%	13.2%	26.0%	13.1%
3年生	27.7%	14.1%	26.9%	14.0%	27.3%	14.5%

みがいた後の 歯ブラシケア

1 10秒以上水洗い

歯ブラシの毛の根元に付いた汚れまで、流水できれいに洗い流しましょう。



2 しっかり乾燥

水を切ってから、風通しの良い場所で歯ブラシを乾燥させましょう。ジメジメ濡れたままでは雑菌が増えています。

3 保管は他の歯ブラシと離して

むし歯菌は人から人へうつるもの。家族と同じ場所に歯ブラシを保管している場合は、歯ブラシの毛先同士が触れないように離して保管しましょう。



熱中症？

暑さ？



正しい知識で元気に夏を乗り切りましょう

「暑さ指数」を確認して自分の健康を守ろう



時計・WBGT値・絶対湿度

教室の前入口付近にあります

6月になり、気温も徐々に上がってきました。熱中症は気温だけでなく、湿度も大きく影響があり30度以下でも湿度が高く蒸し風呂のような日は、熱中症のリスクがぐんと上がります。そのリスクを数値化したものが「暑さ指数(WBGT)」です。暑さ指数には警戒レベル(下記の表を参照)が設けられています。暑さ指数が 28度を超えると熱中症患者が増えると言われています。各教室に暑さ指数・警戒レベルが表示される温湿度計が設置されているので、こまめにチェックしましょう。

温度基準 (WBGT)	注意すべき 生活活動の目安	注意事項
危険 (31℃以上)	すべての生活活動 でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が高い。 外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 (28～31℃)		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 (25～28℃)	中等度以上の生活 活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休息を取り 入れる。
注意 (25℃未満)	強い生活活動で おこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生 する危険性がある。

環境省熱中症予防情報サイトより抜粋

♡♡ バタフライハグを知っていますか ♡♡

自分をギュッと抱きしめて肩をたたくだけで癒やし効果抜群
イライラやモヤモヤを感じたら、自分で自分を癒す「バタフライハグ」を
してみましょう。自分を抱きしめて肩をたたくだけの簡単な動作ですが、
実は精神疾患の治療で多くの成功例が報告されている心理療法のの一
つ。不安や心配から解放されて、気持ちが落ち着きます。

胸から肩のあたりを
交互にゆっくり叩く



◆バタフライハグのやり方◆

- ①今の不安や悩みを頭の中に描きながら、ゆっくりと目を閉じる。
- ②右手を左肩に、左手を右肩に置いて、左右の肩を交互にトントンたたく。
- ③左右1秒を目安にたたいて、約2分間、たたき続ける。