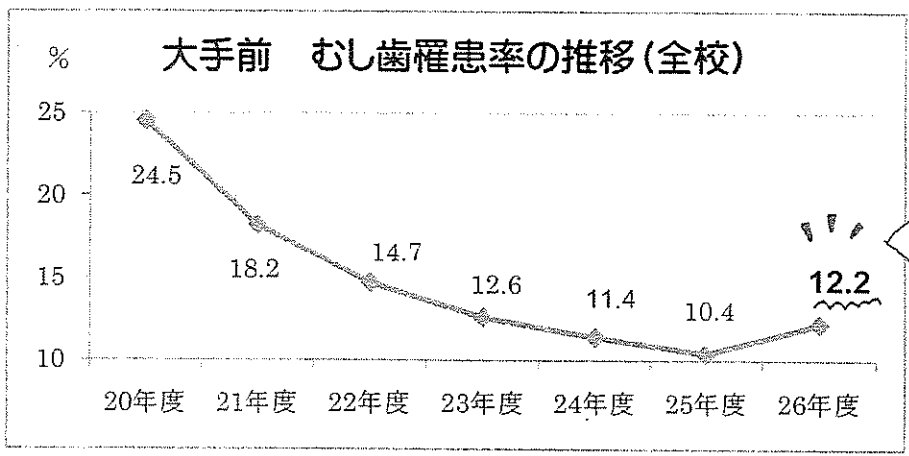


ほけんしつだより

大阪府立大手前高校
No.4
2014.6.5

今年はむし歯が増えています!

ここ数年、本校ではむし歯の罹患率が下がり続けていたのですが、残念なことに、今年度はむし歯罹患率が増加してしまいました。特に2年生男子と3年生女子の増加が目立っています。



6年間減少傾向にあったむし歯が、今年が増えています。

各学年男女別のむし歯罹患率 (%)

 1年男子 6.7%	 1年女子 10.1%
 2年男子 15.9%	 2年女子 12.4%
 3年男子 9.0%	 3年女子 18.9%

Handwritten notes: 1st year girl: 'むし歯をキーン!'; 2nd year girl: '去年は9.9%だったので、びっくりです'; 3rd year girl: 'もともとむし歯が多い3年女子、去年(14.5%)よりさらにふえそうです'; 3rd year boy: 'むし歯' (written vertically); 2nd year boy: 'むし歯(5%)' (written vertically).



今年度は女子よりも男子の方がむし歯が少ないという結果でした。特に、今の3年生男子は、入学時よりむし歯罹患率が減っています(1年生の時10.9%)。歯科衛生の意識が高い人が多いのでしょうね。

歯科と視力の結果を配布しました

4月に行った健康診断の結果を受けて、病院受診が必要な人に結果通知を配布しました。

歯科

- むし歯(C)やむし歯になりそうな歯(CO)があった人
- 歯垢・歯肉で『専門医の受診が必要』と言われた人
- 歯列咬合・顎関節で『専門医の受診が必要』と言われた人



視力

- 裸眼もしくは矯正視力で左右どちらかでも<C><D>の結果だった人
- *本校では78%の人がメガネ・コンタクトが必要だという結果でした(大手前はメガネ・コンタクト率が高いですね)。その中で、自分にあったメガネ・コンタクトを使用していない人が28%もいました。
- 眼科で眼の疾患がないかを確認した上で、自分に合うメガネ・コンタクトの使用について指導を受けましょう。

- A...1.0以上
- B...0.7~0.9
- C...0.6~0.3
- D...0.3未満



なかなか病院へ行く時間がとれないとは思いますが、時間を作って、早めに病院へ行きましょう。治療が終わったら、受診報告書を保健室へ提出してください。

各健康診断の結果は、随時必要な人にお知らせしています。連絡がない人は『異常なし』ということです。個別の健康診断の結果一覧は、7月の個人面談の時期にお渡しする予定です。



自分でも確認し、お家の人にもみてもらいましょう

急に暑くなってきました

熱中症&食中毒に要注意の季節です

熱中症を防ごう

先週末から急に気温が上がり、真夏のような暑さになりました。体が暑さにまだ慣れていないこの時期は、熱中症になりやすいので注意が必要です。気温がそれほど高くなくても、湿度が高い場合も要注意。少しずつ体を夏モードに慣らしていき、倒れない体を作りましょう。暑さで注意力が欠けるせいか、けが人も増えてます。気をつけてください。

●こまめに水分や塩分をとりましょう

朝、しっかり水分と塩分をとってきましょう。朝食で梅干しやお味噌汁、スープなどをとるのもいいですよ。

部活動ではのどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給タイムを取りましょう。

●服装も大事

通気性、吸湿性の良い服を着ましょう。

●睡眠不足や食事抜きはダメ

体力が落ちていると、熱中症のリスクが高くなります。



食中毒予防

ここに注意！梅雨時のお弁当

必ず火を通したものを

75度1分以上の加熱で、食中毒菌は死滅します。お弁当のおかずは、朝、必ず中心部まで火を通したものを入れましょう。



お箸を使って

手にはいろいろな菌がついています。おかずは素手で触れず、必ず清潔なお箸を使って詰めましょう。おにぎりもラップなどを使って握ると安心です。



よく冷ましてから

温かいままのおかずを詰めると、内側に水滴がついて、原因菌が増えやすくなります。おかずやご飯はよく冷ましてからお弁当箱に詰めましょう。



遅い時間に食べない

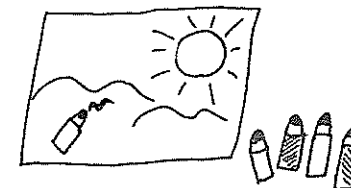
忙しくてお昼休みにお弁当を食べられず放課後に食べた、と聞くことがあります。暑い時期に夕方までお弁当を置いておくのは心配です。傷みやすいのでお昼休みに食べきましょう。

色がちょっと見分けにくいなあ...

... という人へ

皆さんの中にはこんな人はいませんか？

- ・焼肉の色が、焼けたか生焼けかわかりにくい
- ・クレヨンで色塗りをするのが苦手だった
- ・理科の実験で色の変化がわかりにくい
- ・黒板の色チョーク(赤色)が見えにくい
- ・社会の色分け地図が見えにくい
- ・パズドラ、ポコパンなどの色を多用した携帯ゲームが苦手 etc...



人間はいろんな遺伝子の影響を受けています。足の速い人もいれば、遅い人もいますし、数学が得意な人もいれば、苦手な人もいます。歌が上手な人もいればそうでない人もいます。中には色を見分けるのが苦手な人もいます。

色覚については特に検査などは行っていませんので、本人は色の見え方が違うことに気がつかないことも多いのですが、何かの折に、「あれ？他の人と、色のとらえ方が違うな？」と違和感を感じる人もいるかもしれません。色の見え方に特性がある人は、男子の20~30人に1人、女子は500人に1人はいるといわれています。

世の中カラフルになり、いろいろなものを色分けして便利になっているようで、実は不便を感じている人も中にはいます。本校では、黒板チョークは白と黄色を基本に使用していますが、もう一色使う場合は、オレンジ系の蛍光チョークを使っています。これは赤と緑を見分けにくい人でも見やすいように、この色を使用しています。他にも配慮の必要なことがあるかもしれません。日常生活で困っていること、学校生活で不便を感じているようなことがあれば、気軽に保健室まで相談に来てください。

●進路については...

色覚異常といっても程度は様々で、実際に不便を感じる人もいれば、日常生活にほとんど支障のない人も多いようです。ただ、自分の特性として色の見分けにくさのタイプや程度を知っておくことは、今後将来の進路を考えていく上で参考になると思います。

進学については、このごろは色覚による制限はほとんどないので、そう心配することはありません。ただ就職に関しては、鉄道、船舶、航空関係、警察、また微妙な色を扱う仕事に就くような場合などは、一部制限が残っているところもあります。

保健室では、色覚の検査ができます。また専門医や相談機関も紹介していますので、知りたい人は来て下さい。

