

ほけんだより 6月

姫路工業高校 保健室 R8.6.1発行

新学年が始まって2か月が経ちました。新しい学年には慣れてきましたか？

この時期は、学校生活に慣れてきたことで気がゆるみ、事故やけがが増えやすくなります。また、これからは梅雨の季節となり、雨の日の転倒や交通事故などにも注意が必要です。

健康・安全第一を意識して、はじめとした季節に負けず元気に過ごしましょう！

今月のほけんだよりでは、「熱中症」「歯の健康」「雨の日の事故」について取り上げています。さらに、関連のニュースも簡単に紹介しているので、気になったものはぜひ調べてみてください。

まだ6月と思わず早めに熱中症対策を！

梅雨の時期は湿度が高いため、気温がそれほど高くなくても熱中症になる可能性があります。こまめに水分や塩分をとり、運動中は適度に休憩をはさみましょう。

少しでも体調に異変を感じたら、すぐに先生に知らせてください。

～WBGTを知っていますか？～

WBGTとは、熱中症を予防するためにアメリカで提案された指標で、「暑さ指数」とも呼ばれています。5月25日から保健委員のみなさんが毎日その日の暑さ指数を更新してくれています。情報を知ることで、自分の行動や熱中症対策への意識を高めることができます。

掲示場所は**本館2階の階段前**と**1号館1階**です。暑さ対策をしながら、元気に過ごしましょう！

5月17日に保健委員・運動部代表が「事故発生時の対応講習会」

を受けました。その中の大塚製薬工場さんが行ってくれた講演会では熱中症を判断する方法の一つとして「皮膚をつまんで3秒以上戻らなければ熱中症の可能性あり」というお話がありました。

熱中症の判断をする際には活用してみてください！



熱中症だけじゃない…？感染症も気を付けよう

ニュースでも多く取り上げられた「ハンタウイルス」。もともとは人から人へは感染しないといわれていましたが、例外的に集団感染が発生しました。

また、校内でもインフルエンザがみられるなど、季節を問わず感染症にかかる可能性があります。日ごろから手洗い・うがいをしっかり行うなど、自分でできる感染症予防を心がけましょう。

○歯の健康○

6月4日から10日までは歯と口の健康週間です！いつもより歯磨きを意識して生活してみましょう。

本校の齲歯（虫歯）保有者率

1年生→約2.5%

2年生→約5.8%

3年生→約5.3%

全校→約4.4%



令和7年度の学校保健統計調査結果では、全国の齲歯（虫歯）保有率は32.8%となっています。本校では、全国と比べて虫歯のある生徒がかなり少ない状況です。ここから齲歯の保有率0%を目指して、虫歯をなくす・作らないように行動しましょう。

高校を卒業すると、学校で歯科検診を受ける機会はなくなり、自分で歯科医院を受診する必要があります。今から定期的に歯医者で検診を受けるようにしましょう。

○雨の日の事故注意○

6月になると通学にだんだん慣れてきますが、雨によって視界が悪くなるなどさまざまな条件が重なり事故が起こりやすくなります。

自転車を運転する際は原則車道を通らなければいけません。車が走行する際に水たまりの水がかかることなども考えられます。危険な状況を予測しながら、安全を意識して行動しましょう。

キャンパスカウンセリングのお知らせ

学校では、臨床心理士・公認心理士の西麻貴先生によるカウンセリングを受けることができます。希望する場合や、関心がある場合は、保健室に申し出てください。

6月～7月 キャンパスカウンセリングのお知らせ

日程 6月8日(月) 15日(月) 22日(月) 7月6日(月)

時間 9時30分～12時30分

希望の場合は保健室に申し込みに来てください。

～関連のニュース～ 高知県

男子高校生が午後7時、雨の中を傘差し運転で帰宅中、歩行中の男性に背後から衝突し、男性は転倒。重い後遺症が残りました。

この事例の危険・気を付けるべきところ

- ・傘差し運転
- ・夜、雨の影響で視界が悪い
- 一人一人が責任を持ち、運転しましょう。