

ほけんだより June

熱中症予防のポイント

参考：厚生労働省HP、「熱中症を防ぐためには」環境省

① 暑さを避けましょう

- ▶ エアコンを利用するなど、部屋の温度・湿度を調整
※湿度が高い場所では汗が蒸発しにくいので、身体に熱がこもりやすくなる！**蒸し暑い日は要注意!**
- ▶ 暑い日や暑い時間帯は無理な外出を控える
- ▶ 涼しい服装にする
※素材（速乾）や色（熱吸収する黒は避ける）に工夫を
- ▶ 涼しい場所に避難する
- ▶ 携帯型扇風機や保冷剤などのグッズを活用する



④ こまめに水分補給しましょう

- ▶ のどが渴いてからでは遅い！
のどが渴く前に水分補給
- ▶ 1日あたり1.2リットルを目安に
- ▶ 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに
-----水分が不足しやすいタイミング-----
1)起床後 2)食事時 3)運動時 4)入浴の前後 5)就寝前



⑤ 日頃から健康管理をしましょう

- ▶ 寝不足や体調が悪いときは、熱中症になりやすくなる
- ▶ 食事・運動・睡眠の基本的な生活習慣を整え、
体調不良時は無理せず自宅で静養すること



私たちは熱中症アンバサダー！

② 急に暑くなる日や継続する暑さに注意

下記のような日は、熱中症になりやすく危険！！

- 1)暑くなり始め 3)急に暑くなる日
- 2)熱帯夜の翌日 4)厳しい暑さが4日以上続くとき

③ 暑さに備えた体作りをしましょう

- ▶ 暑くなり始めの時期から適度に運動を
- ▶ 水分補給は忘れずに無理のない範囲で
- ▶ 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度を1～4週間続けると、体が次第に暑さに慣れて、暑さに強くなる（暑熱順化）。



ambassador

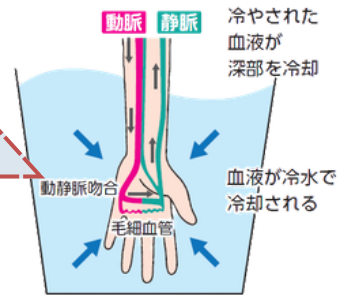
保健室の中野・高田・清水・田村・堂ヶ端です。私たちは、大塚製菓の講座を受講した熱中症対策アンバサダーです！気になることはなんでも…？聞いてください！



手掌前腕冷却法を知っていますか？

手には動脈と静脈がつながる「動静脈吻合」と言われる部分があり、ここを冷やすことで冷やされた血液が静脈を通り、体の深部を冷却します。部活動前に熱中症予防として行うと効果的です。

- ▶ 手のひらと前腕を冷水につける
- ▶ 水温は10～15℃で10分程度冷やす
※それより低い温度では血管が収縮し、逆効果



参考文献：競技者のための暑熱対策ハンドブック 国立スポーツ科学センター

熱中症の症状と対応

軽
中
重

めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗が止まらない

頭痛、吐き気、倦怠感、虚脱感

意識がない、けいれん、体温が高い、呼びかけに対し返事がおかしい、まっすぐ歩けない、走れない

涼しい場所へ避難させ、衣服をゆるめ、からだを冷やす（特に首の周り、脇の下、足の付け根など）。水分・塩分を補給する。

上記の対応を行い、症状がおさまらない場合は病院に受診する。

救急車を呼ぶ。その間上記の対応をする。



ここを冷やします

自力で水が飲めない、意識がない場合はすぐに救急車！



6月11日（木）は歯科健診でした！

受診が必要な生徒は必ず歯医者へ行き、
受診結果を学校へ提出してください。



早期に問題を発見し適切な治療を受けることは、将来的な歯の健康を保つために非常に重要です。受診を怠ると、小さな問題が大きなトラブルに発展する可能性がありますので、できるだけ早めに行動することが健康維持につながります。歯は一生ものです！健康的な口腔環境を維持するために、定期的な歯科検診と適切なケアを心掛けましょう。

なぜ歯は大切か？

私たちの歯は、食べ物を噛み砕くためだけのものではなく、右図のように日常生活に必要不可欠な役割を担っています。

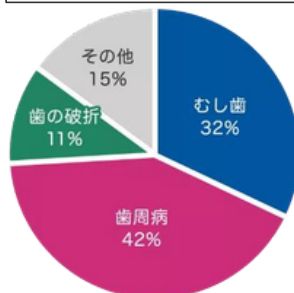
また、研究によると、歯を失うことで脳への刺激が減り、残っている歯が少ないほど認知症のリスクが大きくなるといわれています。

そして、歯は、たった1本失われても、正常な働きができません。例えば、奥歯が1本なくなっただけで、ものを噛み砕く能率は40%も低下するといわれています。

歯が抜ける主な原因である「むし歯」「歯周病」は正しい歯のケアで予防できるものです。

大切な歯を守る正しいケアを、続けていきましょう。

歯が抜ける主な原因



歯の役割



8020推進財団 永久歯の抜歯原因調査報告書より

参考：歯の役割としくみ 歯の健康基本のき | オーラルケア情報 | クリアクリーン 花王株式会社 (kao.co.jp)

ユースヘルスケア相談について



金沢医科大学
総合内科女性総合医療センター長
赤澤 純代 先生



女性特有の悩み等について、医師に気軽に相談できる
オンライン相談を受け付けています。

詳細はコチラ

- ・相談には養護教諭が同席します
 - ・費用はかかりません
 - ・薬の処方や、処置は行えません
 - ・相談には保護者の承諾が必要です
- 相談を希望する人や迷っている人は保健室へ！

