



熱中症に気をつけましょう!!

梅雨入り近しと言われてはいますが天気の良い日が続いています。日中は25℃を超える日も多くなり、体もまだ暑さに慣れていないために熱中症が起こりやすい時期でもあります。6月は二水アクトや陸上競技大会があり、終日屋外で活動することになりますので、充実した一日を過ごせるようにしっかりと予防・対策をしましょう。



熱中症にならないために

ちょっとした注意
で快適夏ライフ♪

Point. 1

睡眠・食事はしっかりと！まずは体調を整える

睡眠不足は体温の調節機能を低下させ、熱中症の誘因になります。特に朝食はしっかり食べて、規則正しい生活で体調を整えましょう。

Point. 2

こまめに水分補給！

のどが乾いていなくても定期的に水分補給を。がぶ飲みはせず、少しずつ飲みがいいでしょう。汗で塩分が失われるのでスポーツドリンクがオススメ。

Point. 3

服装に注意！

暑いときは吸水性・通気性の良いものを着用し、なるべく熱を逃がすようにしましょう。帽子をかぶるなど日よけ対策も効果的。

熱中症って？

高温や多湿の環境下での作業や運動により、体内の水分や塩分のバランスが崩れて体温の調節機能が働かなくなり、**体温上昇、めまい、体がだるい、**ひどいときは**けいれん**や**意識の異常**など、様々な症状がおこります。



熱中症になった時は・・・

吐き気や嘔吐などで水分補給ができない場合は**病院**へ!!

覚えておこう！応急処置

① 涼しい場所へ移動する

日陰やクーラーの効いた室内など

② 衣服をゆるめて休む

ぬれタオルを手足にあてる、またはタオルやうちわで扇いで風を送る

③ 水分を補給する

汗によって失われた塩分も補給しましょう



- ・自力で水を飲めない
- ・意識がない



こんな場合は、**ためらわずに救急車を呼びましょう**

二水アクト・陸上競技大会

元気に1日過ごすための準備をしよう！

前日

・睡眠をしっかりとり

翌日に疲れを残さないためには
6時間以上の睡眠が必要です。

・持っていく物の確認

水分（**水・スポーツ飲料やお茶1リットル以上**）、
汗ふきタオル、帽子、日焼け止め、
傷絆創膏や各自必要な薬、
履き慣れたズックなど



当日

・朝食をしっかりとりましょう

朝食抜きではエネルギーも水分も
不足して熱中症になりやすい。

・準備運動は念入りに！

急激に負荷がかかると誰でもケガ
をしやすくなります。
特に競技前は入念なストレッチを！

・こまめに水分補給を

のどが乾いたと感じた時にはすで
に脱水症状の場合があります。少し
ずつこまめに飲むようにしましょう。

歯の衛生週間

6月4日～10日は『**歯と口の健康週間**』
です。4月の検診の結果もふまえて、歯と口
の健康、歯科疾患について考えてみましょう。

二水生は虫歯のある人が
少なく、全校生徒の約9%で
す。特に1年生の割合が少な
いようです。

虫歯を予防するには食後の
歯磨きが一番！口臭予防や歯
周病予防にもなるので丁寧
なブラッシングを
心がけましょう。



4月歯科検診結果より

検査人数	1年		2年		3年		合計
	男	女	男	女	男	女	
1152人							
虫歯のある人	14	15	23	15	20	17	104

虫歯がある人は・・・

早めの治療をオススメします。虫歯は一度なったら自然治癒
はしません。放っておくと悪化して痛みが増し、治療にも時間
がかかります。少しでも早期に治療を!!



～オマケに～
4月視力検診より

受診したら受診結果を保健室に提出しよう

検査人数	1年		2年		3年		合計
	男	女	男	女	男	女	
1142人							
B(0.7)以上の人	111	134	133	140	110	129	757
C(0.6)以下の人	56	99	43	73	50	64	385

※裸眼・矯正を合わせた数です

視力の悪い人の割合は前年
度より約 1.4倍に!!歯と同様、
放置せず早めに受診して矯正
するなど、目の負担を軽減し
ましょう。