



6月は**熱中症対策**事始め 暑さに体が慣れていないため、重症化しやすい！気をつけて！



めまい、立ちくらみがある
筋肉のこむら返りがある(痛い)
汗がふいてもふいても出てくる

重症度
I度

⇒ 水分・塩分を補給しましょう





頭ががんがんする(頭痛)
吐き気がする・吐く
からだのだるい(倦怠感)

重症度
II度

⇒ 足を高くして休みましょう
水分・塩分を摂りましょう

自分で水分・塩分を
摂れなければ
すぐに病院へ




意識がない
体がひきつける(痙攣)
呼びかけに対し返事がおかしい
真直ぐに歩けない・走れない
高い体温である

重症度
III度

⇒ 水や氷で冷やしましょう

暑、影の下、
足の付け根など

すぐに救急隊を要請する



熱中症は炎天下だけではない 熱中症は炎天下特有のものではなく、湿気の多い時期や曇りの日、日中だけでなく夜間、屋内でも起こる可能性があります。温度が高い、ムシムシする、日差しがきつい、風がない、急に暑くなったなど、体内の熱を体外にうまく放出できず体を冷やせない状況にあるときは、どんな時、どんな場所でも注意が必要です。

水だけでなく塩分も補給しましょう。 一度に大量の水を摂取すると、かえって体内の電解質のバランスが崩れ体調不良を引き起こすことも。水分補給をする時には、あわせて塩分の補給も行いましょう。水分と塩分を同時に補給できるスポーツドリンクや経口補水液、また水や麦茶には、塩や梅干しなどを足して塩分も補給しましょう。緑茶やウーロン茶に含まれるカフェインは利尿作用があるため要注意です。

健康状況を毎日チェック～健康観察、重要です！

・**風邪気味など体調不良ではないか？** 鼻づまりで就寝中に口呼吸することが多いと外気に接する粘膜面積が増え、体の水分の蒸発量が増えることがあります。また、発熱、下痢、嘔吐なども体内の水分や塩分が失われやすい状況なので、普段以上に熱中症に気をつけましょう。

・**寝不足ではないか？** 脳や体を休ませる睡眠が不足していると、脳の働きが鈍くなり体温コントロールも難しくなってしまいます。特に前夜が熱帯夜で睡眠不足の場合、就寝中の発汗量も多くなるので翌朝は十分な水分補給を。

・朝食を抜いていないか？ 朝食を摂ることで、水分だけでなく塩分も補給することができ、体温を下げる効果のある汗も出やすくなります。暑くて食欲がないことが多い時期ですが、意識して朝食を摂るようにしましょう。（引用文献—厚生労働省熱中症予防リーフレット）

保健委員会 NIE 講習会を開催しました。

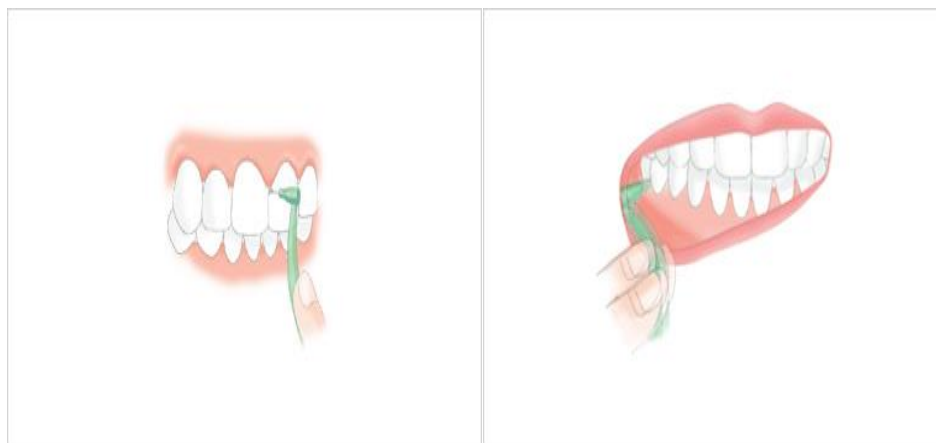


保健委員会では、講習会での学びを活かして、「大きな保健だより」を製作中。9月の学園祭で展示します。お楽しみに。

6月は「歯の衛生月間」です。歯科検診が始まりました。

虫歯や、歯肉炎など治療を要する人には、治療のお知らせを発行します。きちんと治しましょう。

また、高校2年生の人に、デンタルフロスを配布します。（学校保健会からの支給品）



詳しい使い方は 「福井県学校保健会ホームページ <https://291gk.or.jp/hoken/teeth/furosu/>

「4. 中学生・高校生における歯・口の健康づくり事業」を参考にしてください。お口の健康は、からだの健康だけでなく、心の健康にもつながります。美しい口元ですてきな笑顔を。気持ちも明るくなりますよ。