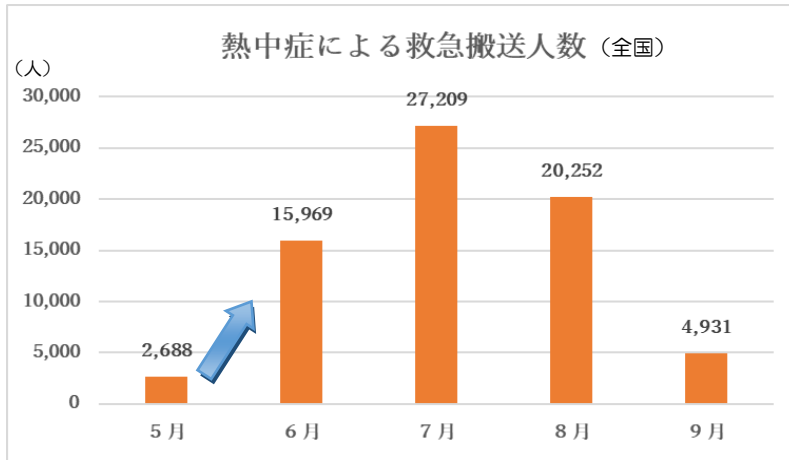


ほけんだより 6月

令和5年度
三高等学校
保健室

熱中症を予防しよう！

だんだん気温が上がり、熱中症が心配な時期になりました。梅雨の湿気とともに気温も上昇する6月、体が暑さに慣れていないので特に注意が必要です。熱中症予防を意識した行動を早めに取りることや、お互いに声をかけあうことが大切です。



こんな日は要注意！

- 気温が高い
- 湿度が高い
- 急に暑くなった
- 風がない、弱い



☆予防方法

①朝ご飯を食べる



熱中症予防に効果的な塩分を取ろう。

②こまめな水分補給



喉が渇いていなくても1時間にコップ1杯の水分を取ろう。

③規則正しい生活



十分な睡眠時間を確保して生活リズムを整えよう。

「いっき飲み」で水分補給した気になってない？

夏

は特に水分補給が大切…誰でも知っていることですよ。

でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか？

体が一度に吸収できる水分は200～250mLとされています。一般的な500mL入りペットボトルの半分くらいの量ですね。

それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

ポイントは「のどが渇く前」

- のどが渇いてからだど、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渇く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。



歯科検診があります

6月7日(水) 13:30~
せらだ歯科の世良田先生に診ていただきます。
★給食後は必ず丁寧な歯磨きをしましょう！

歯科検診で見つかったところは、進行してしまう前に早目に治療しましょう。



みがき残しの多い所を意識してみよう

「歯と歯肉の境目」や「歯と歯の間」、「かみ合わせの面」、「歯の裏側」は歯垢(プラーク)がつきやすく、歯ブラシが届きにくいところです。特に意識して磨いて、むし歯や歯肉炎などを防ぎましょう。



歯と歯肉の境目



歯と歯の間



かみ合わせの面



歯の裏側

まだまだインフルエンザに注意！

今年は例年の同時期と比べ、季節性インフルエンザの罹患者数が多くなっています。現在(5/30)、江田島市内でもインフルエンザの罹患者がおり、広島市内では5月後半に学級閉鎖を行った学校もあります。インフルエンザにかからない、人にうつさないために感染対策を引き続き行っていきましょう。



★6月の保健行事予定

- 2日：発育測定(1・3年生)
- 5日：発育測定(2年生)
- 7日：尿検査(予備日)
- 7日：歯科検診
- 9日：眼科検診



6月のSC来校日は9日(金)、16日(金)、23日(金)です。カウンセリングを希望される生徒、保護者の方は中学校にご連絡ください。養護教諭が折り返し連絡し、日程を調整します。

