

ほけんだより 7月号

R7年7月10日
宇和島南
中等教育学校
保健室

梅雨が明け、一気に暑さが厳しくなりました。気温の急激な変化に対応できていますか。

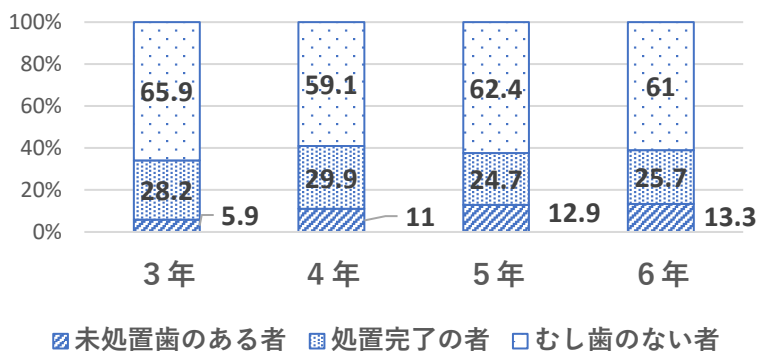
朝ごはんを食べる、寝る時間と起きる時間を規則正しくするなど、1つずつでもよいので、できることから生活を整えていきましょう。そして、この夏、暑さに強い体づくりをしていきましょう。熱中症予防のため、こまめな水分補給と休憩も忘れずに。

歯科検診を行いました

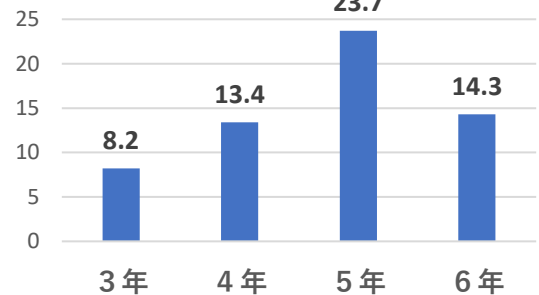
6月に行った歯科検診結果です。むし歯のない生徒と処置を完了している生徒の割合が最も高いのは、3年生で94.1%でした。次に4年生で89.0%でした。歯垢の付着有の生徒がいる割合が最も低いのは、3年生で8.2%でした。今後も引き続きむし歯予防、口腔の管理に努めましょう。

なお、むし歯がある生徒や歯垢の付着有の生徒は、早めに歯科医を受診しましょう。

令和7年度 歯科健診結果



歯垢の付着有の者(%)



夏にスポーツをするときは？

暑い夏でも好きなスポーツはしたいですよね。そんなときはこんなことを意識してください。

休憩中は防具などを外す

防具などをつけていると熱がこもって熱中症になりやすくなります。休憩中は外してクールダウンしましょう。



声をかけ合う

「大丈夫？」「水分はとってる？」など声をかけ合い、お互いの様子や体調を気にし合いましょう。



疲れたら無理せず休む

熱中症のなりやすさは、体力や体型、体調などが関係しているので個人差が大きいです。少しでも変だと思ったら休憩しましょう。



熱中症の原因は 3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなって、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかくから、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝夕など涼しい時間に軽い運動をしよう。

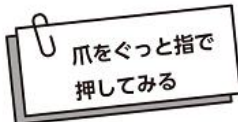


熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう

覚えておこう 脱水症チェック



手の甲の皮膚をつまんでみる



爪をぐっと指で押してみる



どちらもすぐに元に戻らないときは
脱水症の可能性あり!

脱水症の症状

軽度

のどの渇き
強い渇き ぼんやりする
食欲がない
皮膚が赤くなる イライラする
体温が上がる
強い疲れ 尿が少なく・濃くなる
頭痛 ぐったりする
ふらふらする けいれん

重度

尿が出ない 最悪の場合死の危険も

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。
軽度の脱水症が熱中症のはじまりになる場合も。
「なんだかおかしいな」と感じたら経口補水液
などで早めに対処を。

