

保健だより 7月

西尾東高校 R1. 7

蒸し暑い日が続き、暑い夏はすぐそこです。
教室ではクーラーが入りましたが、
寒すぎたり、あまり涼しさを感じなかったり…

登校後汗をしっかり拭く、服装（腹巻き）や膝掛けを持ってくる
など、快適に過ごせるよう自分で工夫をしましょう。



★寝る前・朝起きたとき★

寝ている間、
コップ約1杯分の汗が出ています。
朝起きたときは
水分が足りなくなっています。

水分補給の
タイミングは？

★お風呂上がり★

43℃のお風呂に7～10分の入浴で、
400mlもの水分が体外へ出ています。
そのため、入浴後は
体の中の水分が少なくなります。

★運動するとき★

たくさん汗をかくと水分や塩分が不足し、
熱中症を起こしやすくなります。
必要に応じて、スポーツドリンクを
こまめにとりましょう。

これからの季節
気をつけたいですね！

こんな日は熱中症に注意！



急に暑くなった



気温が高い



湿度が高い



風がない

歯科検診結果を全員に配付しました。

経過観察	健康診断の時には、問題は見つからず、健康な状態を保つようにつけてあげましょう。	
	CO(シーオー)	むし歯にまじり、軽度の歯腐があります。こまめに歯磨きや歯垢(しこう)丁寧
	GO(ジーオー)	歯垢(しこう)

◆【CO、GO、歯垢】に○がついている人は、上手に歯みがきができているようです。
歯科医院で、相談してみましょう。

◆治療の必要がなくても、定期的に歯科医院で歯や歯肉の状態をチェックしましょう。

熱中症の重症度



- めまい
- 立ちくらみ
- 筋肉痛
- 汗がとまらない
- など

軽



- 頭痛
- はき気
- だるい
- 力が入らない
- など

中



- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- 返事がない
- まっすぐ歩けない
- など

重