

ほけんだより

令和7年6月2日
保健室・6月号

気温も湿度も高めで、じっとり、ジメジメとむし暑さを感じる事が多くなる6月。晴れていなくても湿度が高かったり、風とおしがよくないところにいたりすると熱中症になる危険があります。そのため、今のうちから暑さ対策をすることが大切です。

暑さ対策を始めましょう。

① 運動前には体調をチェックしましょう。

体調が優れないときに無理をして運動してしまうと、熱中症になりやすくなります。先生に相談して、体調に合った運動をしましょう。



② 水分、塩分補給をしましょう。

運動して汗が出ると、体の水分と塩分が失われます。汗をかいたのに水分、塩分を補給をしないでいると「脱水症状」という頭痛やめまいなどの不調を起こすことがあります。不調を起こす前に積極的に水分補給をしましょう。6月中旬から「塩分チャージタブレット」を配付します。



③ 暑さ指数のチェックをしましょう。

暑さ指数とは熱中症予防のための指標です。学校で運動や作業をするときは先生が測ってくれています。運動する日の暑さ指数が何度になっているか確認してみてください。

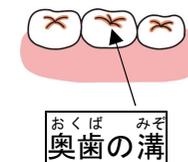
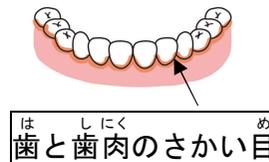
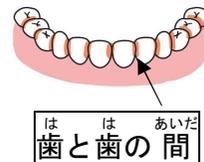
6月4日～10日の1週間は「歯と口の健康週間」



歯や口は私たちが生きていくためには欠かせないものです。口の中の健康が、元気に毎日を送ることに繋がっています。伊達高等養護学校では4月18日に歯科検診を行いました。みなさんの口の中の様子を紹介いたします。

むし歯がある人	むし歯になりそうな歯がある人	歯垢がたまっている人	歯肉に炎症がある人	異常なしの人
20名 (16.1%)	19名 (15.3%)	45名 (36.3%)	35名 (28.2%)	40名 (32.3%)

学校歯科医の先生からは「むし歯になりそうな歯がある人や歯磨きがいきとどいていない人がいます。歯と歯の間や、歯と歯肉のさかい目、奥歯の溝は磨き残しが多いです。意識して磨いてみてください。」とお話がありました。



スクールカウンセラーさんが来てくれる日は・・・

6月24日（火）13:15～



相談したい生徒は6月16日（月）までに保健室前ポストに投函してください。