



6月の保健目標

歯を大切にしよう

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！

歯の健康は体の健康につながります。この週間を通して、歯を守るための習慣を身につけられるとよいですね。先月5月13日（火）に歯科検診を受けた人全員に「歯科検診結果のお知らせ」を配付しました。お知らせをよく読んで、異常が見つかった人は早めに受診しましょう。

熱中症に気を付けよう！

ヒトの体は、汗をかくことで体温を一定に保っています。熱中症とは、暑くて湿度の高いむしむしするような環境で、体の温度調整がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態のことです。重症度は、以下の三段階に分けられます。

Ⅰ度

めまいや立ちくらみ
こむら返り（筋肉がつる）
手足のしびれ



応急手当

- ・涼しい場所で体を冷やす
- ・水分（塩分）を補給する
⇒保健室や職員室、体育館にはOS1があります

Ⅱ度

頭痛
吐き気やおう吐
体がぐったりする
力が入らない



- ・すぐに涼しい場所で体を冷やす
- ・可能であれば水分（塩分）を補給する
- ・病院を受診する

Ⅲ度

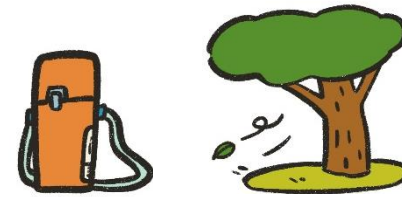
全身のけいれん
呼びかけへの反応がおかしい
まっすぐ歩けない



- ・すぐに体を冷やす
- ・すぐに救急搬送する（119番）

熱中症を未然に防ぐためには

① こまめに水分補給・休憩を行う



学校では、運動する前後と毎放課に水分を補給するようにしましょう。

② 生活習慣を整える



バランスのよい食事やしっかりとした睡眠をとり、熱中症にかかりにくい体づくりをしましょう。

③ 暑さに対する工夫をする



帽子をかぶったり、日傘をしたりして直射日光をよけましょう。また、冷却グッズを活用しましょう。

生徒のみなさんは
特に注意が必要です！

子どもは、大人よりも体重に対して体表面積が大きいので、周りの環境の影響を受け、熱しやすく冷めやすいという体の特徴があります。そのため、深部体温が上昇しやすく、熱中症のリスクが高くなります。

④ WBGT（暑さ指数）を気にする



- | | |
|------------|-------------------------------|
| WBGT 33 以上 | いかなる活動も中止 |
| WBGT 31 以上 | 原則、運動中止 |
| WBGT 28～31 | 激しい運動は中止
30分に1回は一斉給水・休憩 |
| WBGT 25～28 | 激しい運動を行う場合は
30分に1回は一斉給水・休憩 |
| WBGT 21～25 | 体調に気を付けながら
積極的に水分補給・休憩 |
| WBGT 21 以下 | 熱中症のリスクは低い
水分補給や休憩は必要 |