

# ほけんだより6月

R2.6.12  
延岡中学校  
ほけんしつより  
No. 3

## 歯と口の健康週間(6月4日～6月10日)



### 歯は全身の健康に影響を及ぼします

食べ物を細かくかみ砕いて消化を助けている歯は、人のからだにとっても大切な役割を果たしています。そのため口の中が健康でなくなると、体に様々なトラブルが起こるようになるのです。

例) 肩こり、頭痛、筋肉痛などは、むし歯や歯のかみ合わせによって起きる場合があります。

ずっと使う大切な歯を守っていきましょう。

### 健康診断が入ってきています！

6月1日(月)	内科検診 1年男子	米田脳神経外科(米田Dr)
6月3日(水)	内科検診 1年女子	野田クリニック(野田Dr)
6月4日(木)	尿検査(2次、1次忘れ)	健康づくり協会
6月5日(金)	眼科検診全学年	出北眼科(平嶋Dr)
6月8日(月)	内科検診 2年女子	野田クリニック(野田Dr)
6月10日(水)	内科検診 3年女子	野田クリニック(野田Dr)
6月15日(月)	内科検診 2年男子	米田脳神経外科(米田Dr)
6月16日(火)	内科検診 3年男子	米田脳神経外科(米田Dr)
6月24日(水)	歯科検診 2年生	四倉歯科(四倉Dr)
6月25日(木)	歯科検診 3年生	かいせい歯科(小川Dr)
7月2日(木)	歯科検診 1年生	高野歯科(高野Dr)



- \* 耳鼻科検診は2学期以降に計画しています。
- \* 各検査の結果については、異状のある場合のみ通知しますのでご了承ください。
- \* 歯科検診の結果のみは、全校生徒配付予定です。

## 新型コロナ禍の「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント

今年の夏は例年と違いマスクを付けて過ごす事になります。マスク着用により心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることが予想されます。高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、大変危険で、熱中症のリスクが高くなります。十分注意しましょう。

- 屋外で、互いに十分な距離がある場合はマスクを外す  
屋外で人と十分な距離(少なくとも2m以上)が確保できる場合には、マスクを外す。
- 喉が渇いていなくても水分摂取  
マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、喉が渇いていなくてもこまめに水分補給を心がける。
- マスクを外して休憩をとる  
周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要。
- 服装にも配慮  
外出時は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心がける。

# 部活動時の熱中症を防ぐ6つのポイント～京都市熱中症マニュアルより～

## ③ 運動時

スポーツ活動や工作中的熱中症は、適切な処置により防げます。

### ● 運動中の熱中症を防ぐ6つのポイント

#### ① 環境条件を把握しましょう

気温・湿度・作業環境などの暑さ指数(WBGT値)をチェック。暑くなった初日が注意。

#### ② 状況に応じた水分補給を行いましょ

0.1～0.2%程度の食塩水(1ℓの水に1～2gの食塩)が適当です(飲料の場合、ナトリウム量は100mlあたり40～80mgが適当)。

#### ③ 暑さに徐々に慣れましょ

計画的に暑さに慣れる期間を設けるよう努めてください。

#### ④ 個人の条件や体調を考慮ましょ

暑さに慣れていない、肥満、持病がある、体調が悪いなど個々の条件や健康状態を考慮ましょ。

#### ⑤ 服装に気をつけましょ

#### ⑥ 具合が悪くなったら、早めに運動・作業を中止ましょ

### 運動中の水分のとり方

コップ1杯  
≒200ml

運動前



コップ1～2杯

運動中



30分毎に  
コップ半分～1杯

運動後



汗をかいた量に合わせて  
30分以内に数回に分けて飲む

※大量に汗をかいた場合は0.1～0.2%の塩分が入った飲み物を!

### 運動前のチェック項目

- 運動の強度は適切か
- 水分は補給したか
- 暑さに慣れているか
- 熱中症の既往歴はないか
- 体調不良・下痢等はないか
- 朝食は食べたか

↓まちがいがし(7個あるよ) 答えは保健室前廊下へ♪

