



ほけんだより



舞鶴市立白糸中学校
保健室
令和5年6月5日

今年も梅雨の季節がやってきました。雨の日は視界が悪く、交通事故が起こりやすくなっています。交通ルールを守って、安全に登下校しましょう。また、じめじめとした気候や気温の急激な変化もあり、体調を崩しやすい時期でもあります。気温や湿度の変化に上手に対応し、心も体も元気に梅雨を乗り越えていきましょう。

熱中症に注意しよう



起こりやすい環境

- 気温・湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 閉め切った室内
- エアコンがない
- 急に熱くなった日
- 熱波の襲来

起こしやすい行動

- 激しい運動
- 慣れない運動
- 長時間の屋外作業
- 水分補給がしにくい
- 朝食をとっていない

起こしやすい人

- 脱水症状にある
- 厚着をしている
- 普段から運動をしていない
- 暑さに慣れていない
- 肥満
- 病気の人、体調の悪い人



こんな症状があると熱中症の可能性がります！

- 立ちくらみ・めまい
- 筋肉痛・筋肉の硬直（こむら返り）
- 大量の発汗
- 頭痛・吐き気
- 倦怠感・虚脱感
- 意識がない
- けいれん
- 体温が高い
- まっすぐ歩けない



熱中症にならないために

- ✿ こまめな水分・塩分補給を心がけましょう。
- ✿ 寝不足は避け、しっかりと朝ご飯を食べて体調を整えましょう。
- ✿ 体調が悪く感じたら、無理をせず休養することが大切です。



しっかり汗のかける体づくりを目指そう！



適度な運動をする



湯船につかる



冷房の設定温度は高めにする

人間のからだは体温が上がっても、汗を出して、皮膚から熱を外に逃がし、自然に体温調節をしています。この働きがうまくいかないと、からだの中に熱がたまって「熱中症」になってしまいます。今から汗のかける体づくりをして熱中症を予防しましょう！

水分補給のベストタイミングとは？



「のどが渴いた」と感じる水分不足のサイン。これって、実は脱水が始まる前兆なのです。気づかなかったり無視してしまうと熱中症になる可能性も。できればこのサインが出る前に水分をとるほうが体にはいいのです。

いつもより

水分をたくさんとったほうがいいタイミング

寝る前や起きた後

スポーツの前後・途中

入浴の前後



マスクをつけていると、マスク内の湿度が上がり、のどの渴きに気づきにくいので、注意が必要です。

6月 健康診断の予定

日程		検診名	対象
5日(月)	6時間目	心臓2次検診	対象者
13日(火)	5・6時間目	耳鼻科検診	3年生・6組
15日(木)	6時間目	眼科検診	全学年
30日(金)	5・6時間目	耳鼻科検診	1年生



健康診断の結果について

健康診断で再検査や治療が必要であると結果が出た人には受診勧告書をお渡ししていきます。学校では病気の「疑い」のある人にお知らせをしていますので、受診勧告をうけて受診しても「異常なし」「検査では毎年同じ結果」となることがあります。しかし時に、早期発見・治療が必要となる病気が見つかることがあります。受診をする必要がある場合は速やかに受診をしましょう。

受診勧告書を受け取った人は、速やかに専門医を受診してください。

医療機関を受診した人は受診報告書の提出をお願いします。

よくかむと、どんないいことがある？



食べ過ぎ
(肥満)を予防



歯・口の
病気を予防



味覚が発達する



言葉の発音が
よくなる

ジメジメ・どんよりでも



「いいね」を見つけよう

6月4日～10日は
歯と口の健康習慣です
歯みがきで心と体を健やかに