

6月 ほけんだより

大社高校保健部

*熱中症について

暑くなり、熱中症になりやすい季節になりました。
熱中症の予防法と、熱中症になった場合の対処について紹介します。

○熱中症にならないようにするには？



※この他にも、日頃の生活習慣を正して体調管理をする、体調の悪いときは無理をしない、といったことも大切です。

○もし熱中症になってしまったら？

- ・涼しい場所へ避難し、服をゆるめて、体を冷やす
- ・水分を摂取する
- ・症状が良くならなければ医療機関を受診する

<参考> 環境省 熱中症予防情報サイト

<http://www.wbgt.env.go.jp/sp>



熱中症の基礎知識や対処方法、熱中症について学べる動画、今日の暑さ指数（ほぼ安全／注意／警戒／厳重警戒／危険）など、様々な情報が載っていますので、参考にしてください。

*歯と口の健康週間について

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。

4月に実施した歯科検診では、全校生徒のうち

半分以上の人が、受診が必要と判断されました。

4～5月に、受診が必要な人には「歯科検診結果のお知らせ」を配布していますので、2学期が始まるまでに、できるだけ受診をするようにしてください。

※2・3年生で、昨年受診せず、今年も変わらずむし歯がある、という人が多く見られます。中には、むし歯が増えている人もいます。今年こそは受診しましょう！

*夏季の食中毒注意報について

毎年7月～8月頃、食中毒注意報が発令されます（最高気温が30℃以上・平均湿度が70%以上の日が続く場合）。

少し早いですが、みなさんにもできる食中毒対策について紹介します。

○手をしっかり洗う

トイレの後、食事の前には手をよく洗いましょう。

※洗った手で髪を触ったり、制服でふかず、ハンカチやタオルでふくこと！

○昼食の保管に気をつける

これから校内も暑くなります。ロッカーの上や廊下に置かず、すずしい場所に保管したり、保冷剤を使用するなど工夫しましょう。

