

ほけんだより 6月

けんりつあしがらこうどうがっこう
 県立足柄高等学校
 れいわ ねん がつ か ほけんしつ
 令和6年6月3日 保健室



こんな日は 熱中症^{ねつ ちゅう しょう}にご用心^{よう じん}

しつど たか ひ 湿度が高い日

かぜ よわ 風が弱く、
ひざしが強い日

きゅう 急に
あつ 暑くなった日

からだ あつ な じき 体がまだ暑さに慣れていないこの時期、
きゅう うんどう 急な運動をすると熱中症の危険^{ねつ ちゅう しょう けいけん}があります。

- こまめな水分補給^{すいぶん ほきゅう}
- タオルで汗をふく^{あせ}
- 帽子をかぶる^{ぼうし}



いま 今からしっかり
たいさく 対策しましょう



暑熱順化^{しょねつじゆんか}を知っていますか?

すでに保健室でも熱中症が疑われるような場合が増えてきています。
 たいいく ぶかつどう たいいくさい きょうぎぜんご すいぶんほきゅう か 体育や部活動、体育祭では競技前後の水分補給は欠かさないようにし
 ましょう。また、普段からの水分補給(少しの量をこまめに)も忘れずに。

●暑熱順化^{しょねつじゆんか}とは

ねつ そと ほうしゆつ たいおん ちやうせい ちらら からだ ねつちゆうしやう じやうたい 熱を外に放出して体温を調整する力をつけ、体が熱中症になりにくい状態になることです。
 あせ からだ なか ねつ ねつちゆうしやう てきせつ あせ ポイントは「汗」。体の中に熱がたまりすぎると熱中症になります。そうならないよう、適切に汗
 ちから をかく力をつけることが、暑熱順化の鍵なのです。

ゆぶね シャワーだけでなく湯船につかる

うんどう しゅうかん 汗をかくほどの運動を習慣にする

ほかあせ こうどう その他汗をかく行動をする

◎暑熱順化^{しょねつじゆんか}は今のうち!

暑熱順化^{しょねつじゆんか}には数日~2週間程度かかると言われていますが、体調や体質^{たいちやう たいしつ}によって個人差^{こじんさ}があります。
 ひ ちやうし かんきやう ああせ むり あせ なつほんばん そな からだ あつ な その日の調子や環境に合わせて無理なく汗をかき、夏本番に備えて体を暑さに慣れさせていきましょう。

ねっちゅうしやう よういん
熱中症の3つの要因

- ①【環境】 かんきやう きおん しつど ひざ かぜ
気温、湿度、日差し、風
- ②【体調】 たいちやう すいみんぶそく あせ て げり
睡眠不足、汗が出にくい、下痢
- ③【行動】 こうどう はげ うんどう
激しい運動



かんたん
簡単にできるセルフチェック

- ☑手の甲の皮膚をつまみ上げて放し、もとに戻るのに2秒以上
かかれば「脱水」の疑いあり。
- ☑手の親指をつまんだ後、離し、白かった爪の色がピンクに戻る
のに3秒以上かかれば「脱水」の疑いあり。
- ☑尿の色がいつもより明らかに濃かったら「脱水」の疑いあり。

さんこう こうせいろうどうしやう
参考：厚生労働省

はたら ひと いま つか ねっちゅうしやう よぼうほう とりくみれい
「働く人の今すぐ使える熱中症ガイド 03予防法 04取組例」



こえ か あ いへん
声を掛け合い、異変が
あれば保健室へ。

し か けんしん
歯科検診について

がつ し か けんしん お
5月に歯科検診が終わりました。みなさんの結果はどうでしたか？

じゅしん ひと
受診のおすすめをもらった人へ

かなら し か いいん じゅしん こんかいじゅしん ひと みなお
必ず歯科医院を受診してくださいね。今回受診のおすすめがあった人はセルフケアを見直
すチャンスです。

じゅしん は し ひと
★受診のおすすめではなく、歯みがきをしっかりとるようにお知らせをした人もいます。

まいにちわす は
毎日忘れずに歯をみがくようにしましょう。

こんかい けっか し ひと
今回結果のお知らせがなかった人へ

ひ つづ つづ こんかい こうくうないじやうきやう りやうこう ていきてき
引き続き、セルフケアを続けてください。今回、口腔内状況が良好だったとしても、定期的に

じゅしん は ししゅうじやうたい
受診し、歯や歯周状態のチェックをしてもらいましょう。

あめ
雨の日は 注意！



けんこうしんだん やてい
の健康診断の予定

• 6月13日 じ び か けんしん いねん
耳鼻科検診 (1年)

• 6月20日 ない か けんしん ねん
内科検診 (1年)★

たいそうぎ ひつやう
★体操着が必要です

こんな理由で交通事故が多くなると言われています。
雨の日は傘のさし方に注意して、周りをよく見て歩きましょう。