



足柄高等学校

保健室

令和7年6月2日

今週は体育祭ですね！体調管理をしつかりして、本番を迎えましょう！！熱中症は予防できます。当日は、保健委員さんにも熱中症予防の呼びかけをしてもらいますが、みなさんそれぞれが気をつけて、体育祭を最後まで楽しんでくださいね～♪

★「万全」で臨む！

熱中症対策 の

必須事項

1. 環境・気象条件を把握



気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

4. 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

2. こまめに水分+塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

5. 体調を整える



十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスの取れた食事が基本。

3. 服装をチェック

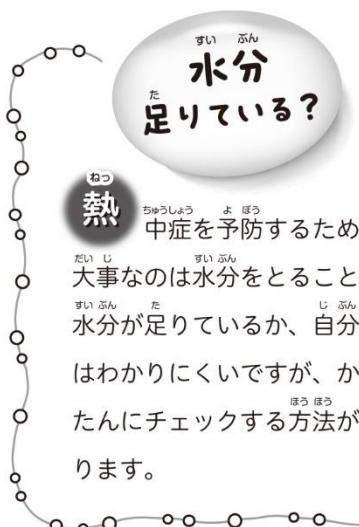


吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

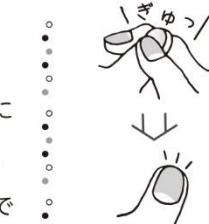
6. 具合が悪い時は早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置に当たりましょう。



爪でチェックしてみよう！



① 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。

② つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。



歯科検診の結果はどうでしたか??

歯科検診の結果、むし歯があった人、歯肉の状態が悪い人、歯みがき状況が悪い人には受診のお勧めを出しました。お勧めをもらった人は、早めに受診し、治療してください。むし歯だけは、放っておいても治りません。時間がないうからと後回しにせず、早めに受診しましょう。また、お勧めをもらわなかつた人も安心せず、定期的に歯科医院を受診し、口腔内のメンテナンスをしてもらいましょう。

歯
み
が
き
で
歯
周
病
予
防

歯周病は “日本人が歯をなくす原因”



歯周病セルフチェック

- 歯ぐきが赤く腫れています
- 歯ぐきを押すと血や膿が出ます
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 朝起きたら口の中がネバネバする

- 歯ぐきが下がり、歯が長くなつた気がする
- 歯みがきの後、毛先に血が付いている
- 口臭がある

☑ チェックが多いほど歯周病の可能性があります。早めに歯科医院へ行きましょう

▶ チェックがつかなかった人も、定期的に歯医者さんに診てもらってきてください。

歯周病を防ごう！歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



45°の角度であつて、
歯ぐきをマッサージするように



歯先が歯と歯の間に届くように。
デンタルフロスも使おう