



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！体調管理をしっかりと、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付けて、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

## 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。

### 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。

### 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。

### 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。

### 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。

### 6. 具合が悪い時は早めに対処



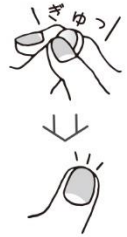
「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置に当たります。

水分  
足りている？

熱

中症を予防するために大事なのは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かたんにチェックする方法があります。

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。



# し か けんしん けっか 歯科検診の結果はどうでしたか??

し か けんしん けっか ば ひと し にく じょうたい わる ひと は じょうきょう わる ひと じゅしん すす だ  
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  
すす ひと はや じゅしん ちりょう ば ほう なお じかん  
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った人も安心して、定期的に歯科医院を  
じゅしん こうくうない  
受診し、口腔内のメンテナンスをしてもらいましょう。

## し しゅう びょう 歯周病は “日本人が歯をなくす原因” 第1位



し しゅう びょう は 歯ぐきが腫れたり、  
歯を支える骨が溶けて歯が抜ける  
病気です。歯みがきが不十分で、  
歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌  
を含む細菌のかたまり）がたまるこ  
とが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病に  
かかっているといわれ、10代にも  
見られます。

## し しゅう びょう 歯周病 セルフチェック

- ☐ 歯ぐきが赤く腫れている
- ☐ 歯ぐきを押しと血や膿が出る
- ☐ 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、歯が長くなった気がする
- ☐ 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。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ください。

## し しゅう びょう 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° の角度であって、  
歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。  
デンタルフロスも使おう

歯  
みがき



歯周病

予防