



梅雨に入り、気温の高い日があったり、突然雨が降ったりと不安定な天候が続いています。雨の日は、気分が晴れないな…という人も多いかもしれませんね。そんなときこそ、のんびり読書をしたり、自分のための時間をたっぷりとり、心身のエネルギーを蓄えましょう♪

☆健康診断の結果について☆

〈今回の検診で所見のあった人・未検査の項目のあった人〉

所見のあった人、未検査の項目のあった人には、検診項目ごとに健康診断結果を配布しました。健康は充実した学校生活や進路実現などすべての土台となります！！配布された「検診結果のお知らせ」を持参し、すみやかに受診しましょう。

就職すると継続して通院する時間をとるのが難しくなります。むし歯の治療などは、しっかり時間がとれる高校生の今がチャンスですよ！

※受診後は、必ず受診報告書を提出してください。

歯科校医 千葉先生より・・・

Q 歯科検診で、「歯石」しか所見がない場合も受診するべき？



歯石 とは？

歯垢（細菌のかたまり）がだ液の成分と結びついて石のように固くなったもの。細菌のすみかになり、歯周病や虫歯の原因になります。

歯石は、歯磨きではとることができません。

早めに受診して除去してもらうことをお勧めします！！



体育祭の練習が
開始！！

「熱中症」に注意！！

熱中症とは・・・高温環境で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調整機能が正常に働かなくなることによって引き起こされる障害。死に至る可能性があります。



熱中症は、屋外だけでなく、屋内でも発生します！！

数字で見える熱中症

Q1	26,702人	Q2	9,646人	Q3	31人
2017年7月中に熱中症で救急搬送された人数(全国)。1日あたり約860人、搬送されたこととなります。		Q1の中で、入院治療が必要になった人の数。		Q1の中で、初診で死亡が確認された人の数。	

これ、何の数字？

熱中症対策をしっかり行い、周りの友だちにも気を配って声をかけてあげてください。みんなでこの数字を少しでもゼロに近づけましょう。

参考：消防庁「平成29年7月の熱中症による救急搬送状況」



熱中症は、
予防できます！

たっぷり「睡眠」
しっかり「食事」



- ◎体調を整えましょう
- ◎体を徐々に暑さに慣らしましょう
- ◎気温に合わせた服装をしましょう
- ◎がんばりすぎず、休憩を取りましょう
- ◎こまめに水分補給しましょう

- ・スポーツドリンク
- ・食塩水(1Lの水に食塩1~2g)

☆水分補給のポイント☆

のどがかわいたと感じるときには、すでに体の2%の水分が失われています！！

- ☆冷えた飲み物を用意する
- ☆運動を始める前にも水分を補給
- ☆のどがかわく前に水分補給
- ☆激しい運動をするときは、30分に1

水分補給



☆たくさん汗をかいたら、塩分も補給

*普段の水分補給は「水」や「お茶」で十分です。塩分・糖分のとりすぎに注意！！



暑さに強いからだを
つくっていきこう！

からだを少しずつ暑さに慣らしていくことを「暑熱順化」と言います。



暑熱順化のポイント①

汗をかく 外であそぶ！
おうちのお手伝い！！

毎日軽くからだを動かして、しっかり汗をかけるからだをつくりましょう。

お風呂は湯船につかり



暑熱順化のポイント②

暑さに慣れる

早くからエアコンに頼らず、設定温度は高めにしないう。

