

7月の保健目標

暑さに負けない体をつくろう

熱中症
特集



毎年5月頃から、気温の上昇に伴い、熱中症による救急搬送者が増えます。東中でも熱中症の症状を引き起こし、保健室利用した人がいます。7月に入り、これからますます暑い日が多くなります。また、梅雨時期は湿度も高く、気温だけが暑い日より熱中症になる危険が高まります。熱中症は予防できますので、一人一人が気をつけて、夏を元気に過ごしましょう！！

熱中症は予防できます

こんな日、こんなときは、要注意！！

- ・気温が高い日 ・湿度が高い日 ・風が弱い日
- ・急に暑くなった日 ・体調が悪い時（寝不足）
- ・暑さに慣れていない人（梅雨明け、普段運動の習慣がない等）

予防1
早寝、早起き、朝ごはん

予防2
暑さと日差し対策

予防3
十分な量の水分と塩分の補給

予防4
暑さに慣れる生活を



★暑熱順化（体が暑さに慣れること）をして、梅雨明けの本格的な暑さに耐えられるようにしましょう！

- 涼しい朝、夕の時間帯に運動をして、体を慣れさせる。
- 汗をかくことで体から熱を逃がす習慣をつける。
- 部屋の冷やし過ぎは、暑さに弱くなる。（我慢し過ぎはもちろんNG!）外との気温差は5℃以内が目安。

<夏の部活動に持参する水筒の中身について>
運動時の汗によって失われた水分と塩分を補給するためには、「水、お茶」だけではなく、「スポーツドリンク」が効果的です。ただし、スポーツドリンクには糖分も多く含まれています。糖分控えめタイプを選ぶ等工夫しましょう。

運動部で休日に半日～一日練習があるときは、「水、お茶」と「スポーツドリンク」を両方用意するといいですね。

<上手な水分補給の仕方>

- コップ1杯くらいの水分量を飲む。
（一度にたくさん飲まない）
- 運動前後には飲む。
- 汗をたくさんかいたときは、塩分が入ったスポーツドリンクを飲む。

重要！！

自分の体調、周りの人の様子が少しでもおかしいと感じたら
すぐに申し出る、連絡する！！



視聴覚室前（1年生集配ボックス横）に【熱中症予報】の掲示版を設置しています。熱中症予防に役立てください。

歯と口の健康づくりをすすめています

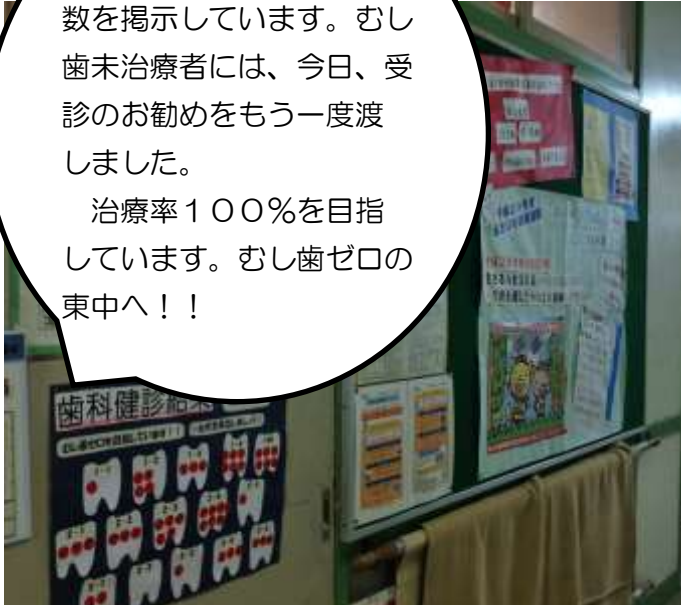


川口市 歯・口の健康啓発標語コンクール 特選受賞

3-3 嶋 良祐 「忘れない」 その心がけが 未来を変える

クラス毎のむし歯保有者数を掲示しています。むし歯未治療者には、今日、受診のお勧めをもう一度渡しました。

治療率100%を目指しています。むし歯ゼロの東中へ！！



今年度の歯科健診では、「むし歯になりそう」「歯肉炎になりそう」という結果の人がたくさんいました。ていねいな歯みがきや規則正しい食習慣で改善することもあります。そのまま放っておくと、「むし歯」や「歯肉炎」に進行してしまいますので、歯科医院を受診してください。

*7月11日、13日に「歯の勉強会」を実施します。歯科健診の結果から、今日、参加対象者には個別にお知らせを渡しました。むし歯や歯肉炎の基礎知識や正しい歯のみがき方について学びます。必ず出席してください。

【4月 歯科健診の結果→治療済み集計中 6月26日現在】

	むし歯があった人数		むし歯があった人数		むし歯があった人数
1-1	1	2-1	3	3-1	2
1-2	4	2-2	2	3-2	0
1-3	3	2-3	5	3-3	0
1-4	4	2-4	7	3-4	3
特	5	2-5	1	3-5	3

*治療が済んだ人は、今日渡した「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」の下部分（受診結果）を歯科医院で記入してもらい、提出してください。

AEDが二台になりました。

それに伴い、設置場所が変わりました。

① 職員玄関



②保健室前廊下



学校のAEDは、ふたを開けると電源が入るタイプです。緊急時は誰でも使うことができます。場所の確認をしておきましょう。

緊急時

意識の確認！！



無ければ、救急車とAEDの手配