

ほけんだより 6月

氷上西高校
～保健室～
R5年 Vol.3

こんにちは。環境保健委員会です！6月は気温差が激しく、天気があまり良くない日も多いですが、みなさんはいかがお過ごしでしょうか。体調管理は、しっかりできていますか？

6月号の表面を担当するのは、1年生の釜口と芦田です。今回は、熱中症について取り上げました。ぜひ、読んでください。



☀️ 暑さに備えた体づくりをしよう ☀️

日頃からウォーキングなどの運動や入浴などで汗をかく機会を増やしましょう。しかし、汗で水分が出れば、血液が濃くなります。水分は“早めに”、“かつ”“こまめ”に補給しましょう。発汗がスムーズになると、突然の気温の上昇にも対応しやすいので、熱中症にもかかりにくくなります。



運動



入浴



水分補給

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。運動をする時は、塩分が含まれるスポーツドリンクがおすすめです。

熱中症は予防できます！熱中症0を目指しましょう。

しかし、緊急時に備え、熱中症の救急処置も覚えておきましょう！



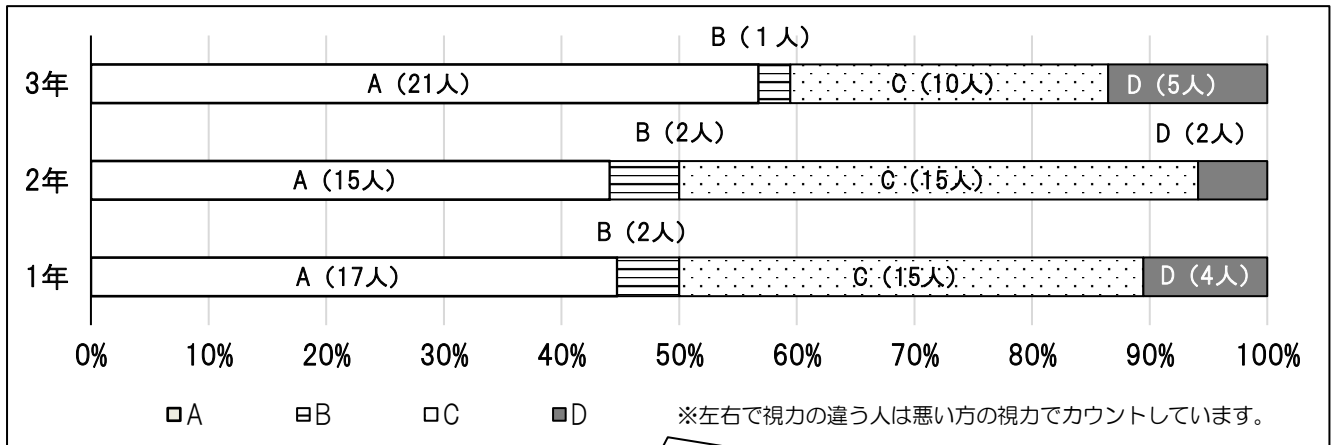
応急手当を行って症状が改善した場合でも、翌日までは経過を観察して安静に過ごします。

★体調が悪い時は、必ず先生に伝えましょう。

視力検査結果



4月に実施した視力検査の結果をお知らせします。視力低下は調節障害だけではなく、目の病気によるものもあります。結果が「B (0.9~0.7) C (0.6~0.3) D (0.3未満)」で、治療指示（ピンクの紙）を受け取った人は、早めに医療機関を受診することをおすすめします。

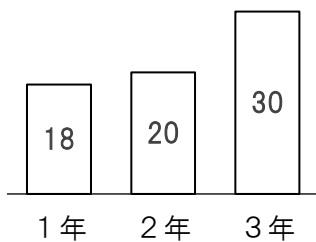


視力が低下していると、黒板の文字が見えない、ボールを捕り損ねる、交通事故を起こすリスクが高まるなど、学校生活にも悪影響を及ぼします。

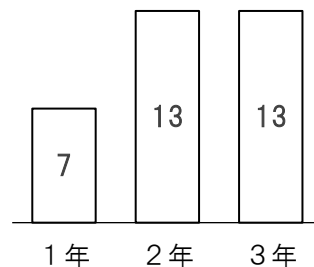


歯科健康診断結果

むし歯になりそうな歯がある人



歯石のついていた人



全体で約6割の人が虫歯になりそうな歯がありました……。歯石（歯垢が石のように固くなったもの）は約3割の人がついています。この機会に日々の歯磨きを見直してください。治療指示を受け取った人は、早めに受診を！！

⚠️ みがき残しやすい場所 と みがき方 ✨

