



7月の保健目標「夏を健康に過ごそう」

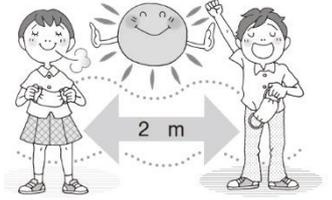
石川県は6月28日に梅雨明けし、梅雨の期間は、わずか2週間しかありませんでした。その後連日、真夏日が続いています。危険な暑さの日もありますので、自分で体調管理をしっかり行い、熱中症に十分注意をしていきましょう。

！マスク熱中症に注意！



友だちや大切な人を守るために、マスクは必要ですね。でも、暑い日にマスクをしていると、熱中症の心配もあります。

「人と2m以上離れているとき」は、マスクを外すなどの工夫をしましょう。



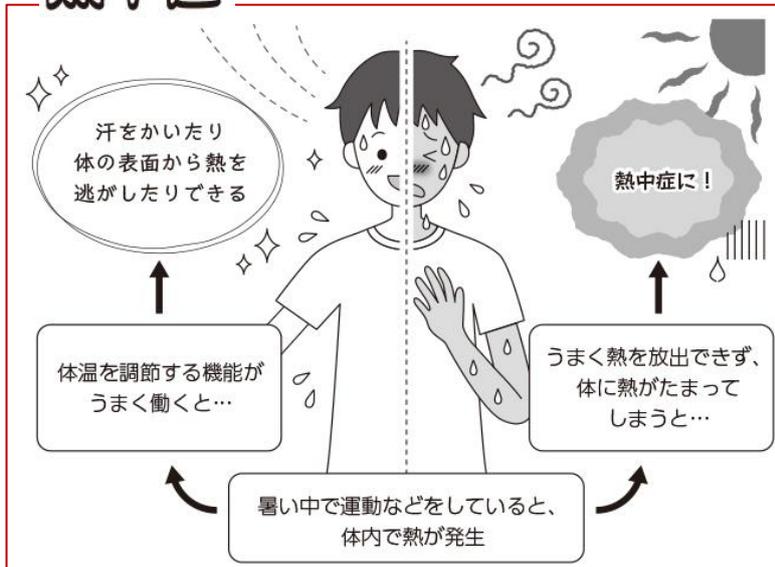
特に、登下校中・運動する時は、人との距離をとって、マスクをはずしましょう。

〈気温が高く、湿度も高い日〉



熱中症に気をつけよう！

熱中症になるメカニズム



こんな人は

熱中症の危険あり！



思い当たることはありますか？

- 睡眠不足
- 熱がある
- のどが痛い
- カゼをひいている
- 下痢をしている
- 朝ごはんを食べていない

予防するには

体調を整える + 水分補給

十分な睡眠



朝食を食べる
(塩分をとる)



毎日、体を動かし
暑さになれる



運動前に水分をとる
こまめに休憩をとり
水分・塩分補給をする



**熱中症の
症状**

けいれん、足がつる

吐き気

頭痛、めまい

体温の上昇



**熱中症の
応急処置**

【症状が重い時】

②意識がない時は、すぐに
救急車を呼ぶ

【自分で動ける時】

涼しい所で水分補給



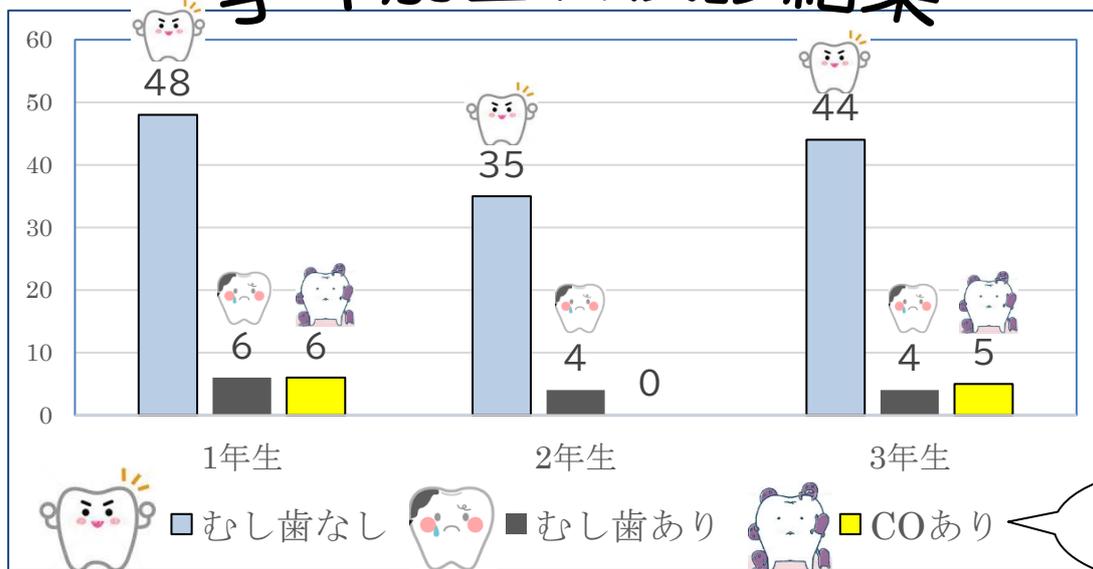
①涼しい所で早く体を冷やす



～4月から6月に行われた歯科検診の結果は、下のグラフのようになりました～

学年別歯科検診結果

(人)



CO: むし歯になりそうな歯

全校での数値を見ると、下記ようになります。



むし歯なし
127人
(83.6%)



むし歯あり
14人
(9.2%)



COあり
11人
(7.2%)

要注意乳歯 3人
歯石沈着 6人
軽度歯肉炎 5人

今日までに、7人の人が治療を終えています。むし歯、CO、要注意乳歯、歯石があった人は、早く受診して、口の健康、むし歯ゼロを目指しましょう。