

寺高 保健だより

盛夏号

寺井高等学校 保健室
令和3年7月15日発行

Before コロナ

With コロナ

after コロナ

今、わたしたちにできること

はなれても、



だから、
Physical Distance

マスクとともに過ごす夏

の2シーズン目になります。

コロナ感染防止 と **熱中症防止**
の両方に 気をつけましょう。

マスク熱中症 に注意！！



まぎらわしい、その症状…

筋肉痛

だるさ



頭痛

発熱

コロナ？

熱中症？

確実に予防できるのは熱中症です！

気温や湿度が高いときに水分補給をしないしていると、汗をかけなくなり、体温調節ができなくなります。マスクをしていると、口やのどの渴きを感じにくく、体の中の水分が減っていること（脱水症状）に気づきにくいので、意識して水分をとる必要があります。

睡眠不足は熱中症の原因にもなる。

朝食を食べて、熱中症予防に大切な「水分」と「塩分」を補給しよう。

動かなくても、脱水症状になることがある。のどがかわいていなくても、1時間ごとに水分をとろう。

マスクをしているときは、強い負荷の作業や運動をさけよう。

脱水症状が考えられるときは、吸収されやすいスポーツドリンクや経口補水液を利用しよう。

周りの人との距離が十分とれる場所では、マスクを外して休憩しよう。



暑い中、少しでも安心・快適に



暑さ指数

気温(参考)	暑さ指数(WBGT)	
35℃以上	31℃以上	運動は原則中止
31~35℃	28~31℃	厳重警戒(激しい運動は中止)
28~31℃	25~28℃	警戒(積極的に休憩)
24~28℃	21~25℃	注意(積極的に水分補給)
24℃未満	21℃未満	ほぼ安全(適宜水分補給)

この時期は、天気予報でも知らされます。服装や活動の参考にしましょう。

今年の歯科検診は、昨年までむし歯ゼロだったのに、初めてむし歯ができてしまった人が何人もいて、ちょっと残念な結果でした。

夜は とくに **ていねいに!**



1日3回って難しい...?

夜、寝ている間にむし歯ができてしまうので、せめて夜だけは鏡を見ながらていねいにみがいてあげたいですね。

水分補給は大事というけれど・・・糖分のとりすぎも心配。冷たい飲み物は、甘さを感じにくいので、意外にたくさん糖分が入っているんですよ!

清涼飲料水補給になっていませんか?



健康診断の結果について

健康診断の結果、病気や異常の疑いがある人や未受診の人に「お知らせ」を渡しました。健康は確実にあなたの将来につながっています。

すぐに受診して異常がないことがわかれば、不安を抱える時間を減らせます。また、早期発見・早期治療で、症状が軽いうちに短期間で治る可能性があります。

金沢市以外の市町では、高校生の医療費自己負担はありません。

2学期はマラソン大会に向けた練習が始まるので、夏休みのうちに受診し、結果を提出してくださいね。

