

寺高 保健だより

盛夏号

寺井高等学校 保健室
令和4年7月14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、



Physical Distance

コロナ感染防止

& 熱中症防止

再び感染者数が増えてきました。
夏休み中も気を緩めずに！！

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、口やのどの渇きを感じにくく、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。

朝食をとって、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。

屋外で、周りの人との距離が十分とれる(2m)場所では、マスクを外して休憩しよう。



熱中症警戒アラートを知っていますか？

天気予報でもおなじみですね。
服装や活動の参考にしましょう。

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℃	嚴重警戒 (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)

『熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境になる』と予想される日の、前日夕方または当日早朝に都道府県ごとに発表されます。
テレビ・防災無線・SNSを通じて発信されます。

エアコンを適切に使用しよう

外出はできるだけ控え、
暑さを避けよう

暑さ指数 (WBGT) を確認しよう

屋外やエアコンのない屋内での
運動は、原則中止/延期をしよう

普段以上に「熱中症予防行動」を実践しよう

健康診断の結果を生かそう

健康診断の結果、治療や検査が必要な人や未受診の人に「お知らせ」を渡しました。健康は確実にあなたの将来かかっています。

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、異常が早く見つければ、症状が軽いうちに直しこともできます。

加賀地区の市町では、高校生の医療費自己負担はありません。

2学期は体育祭や2年生の修学旅行のほか、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。

歯科検診では、初めてむし歯ができてしまった人や、歯石と言われた人が多く、ちょっと残念な結果でした。歯みがきをガンバロー！！

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やすいのでせめて夜だけは鏡を見ながら丁寧にみがいてあげたいですね。

熱中症予防に必要なのは、水分と塩分です。冷たい飲み物は、甘さを感じにくいので、糖分をとりすぎて食欲をなくしてしまうことも！食事を抜くと、水分・塩分が不足して夏バテや熱中症につながります。一日3食が大事！！

