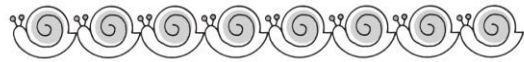


保健だより

令和 3 年 6 月
梅雨はもうすぐ号
津幡高校保健室

暑くなってきましたね！！



まだ梅雨にもなっていませんが、まるで夏のような日が続いています。皆さん、体調管理が難しい季節ですね。これからもっと気温が上がってきますから、積極的に動いて、汗をたっぷりかいて、暑さに負けない体づくりを心がけましょう。

「頭が痛い・・・」それって、脱水かも！？

気温が上がりに始めてから、頭痛を訴えて来室する人が増えています。ほとんどの人に共通するのが『水分補給不足』。朝から飲み物をあまりとっていない人が多いのです。そのままでは、身体の脱水状態が悪化し、ほっておくと熱中症に！！

寝起きの身体は、寝汗をかいて、知らずのうち体内の水分が足りなくなっています。まずは寝起きにコップ一杯のお水を飲み、脱水状態をリセットしましょう。

日中の水分補給は、マスクの影響でのどの渇きを感じにくくなっているため、意識してこまめに！！

マスク着用時の熱中症に注意して！



周囲の人と十分な距離をとった上で、適宜マスクを外して休憩しよう

のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給を行おう

*** おすすめの飲み物 ***

・麦茶

・水

・スポーツドリンク

ノンカフェインなのが、大事なポイント！

飲みすぎ注意！！



もうすぐ夏本番

暑さに慣れておこう！

今のうちから暑さに慣れておくことが、夏本番も元気でいられるカギ。熱中症にも負けない体づくりをしましょう。

暑さに慣れるには…

1 毎日ひと汗かくくらいの運動をする

2 冷房は控えめにする

やや暑いところで
ややきついと感じる
くらいがポイント！



本格的な暑さの前に
頼り過ぎないように



洗ってる??

手洗い 6つのタイミング



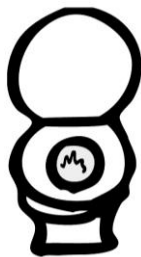
教室を移動したとき



鼻をかんだり、咳やくしゃみを抑えた時



食事の前後



トイレに行った後



掃除をした後



みんなと共有するものを触った後



with コロナ・口腔ケアで感染予防



定期検診

歯石除去

プロケア

6月4日



6月10日

健康週間 歯と口の



歯みがき

歯間掃除



セルフケア

歯みがき指導



セルフケアへのアドバイス

洗口



舌みがき