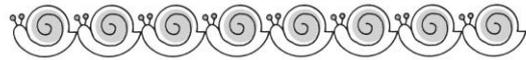


# 保健だより

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！！



ペットボトル症候群に注意！

たくさん糖分が入っています

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

