

# 6月保健だより

## はじめよう！熱中症対策



### 1.2㍑

1日に飲料で摂取すべき水分量  
(食事等に含まれる水分を除く)

たくさん汗をかいた時には水分だけでなく、塩分も忘れずに！！！

7月の保健室掲示では飲み物に含まれている砂糖の量を掲示します。砂糖の量に気をつけながら、**水分・塩分補給**をしよう！



体重1kg

～2%

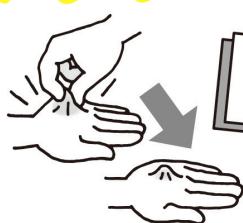
「のどがかわいた」と感じた時に、体内から失われている水分量

軽い脱水では自覚症状なし！のどがかわいた時には既に予想以上の水分が失われています。脱水が熱中症のはじまりになることもあるので、**のどがかわく前にこまめな水分補給**をしよう！

## 脱水症チェック



どちらもすぐに元に戻らないときは  
脱水症の可能性あり！



手の甲の皮膚を  
つまんでみる



爪をぐっと指で  
押してみる

### 脱水症の症状

軽度

のどの渇き

強い渇き ほんやりする

食欲がない

皮膚が赤くなる イライラする

体温が上がる

強い疲れ 尿が少なく・濃くなる

頭痛 ぐったりする

ふらふらする けいれん

尿が出ない 最悪の場合死の危険も

重度

重度



## 暑さ指数の掲示をします

暑さ指数 (WBGT)とは、気温・湿度・日射・輻射などの熱環境を総合的に考慮して、熱中症の危険度を表すもの。指数が31℃を超えるときは、運動は原則中止！

21未満  
ほぼ安全

21～25  
注意

25～28  
警戒

28～31  
厳重警戒

31以上  
危険

適宜水分補給

積極的に水分補給

積極的に休憩

激しい運動は中止

運動は原則中止



## 現在の未受診者数

1年生

歯科…歯石保有 5名  
眼科…両目B以下 2名

2年生

歯科…歯石保有 6名  
眼科…両目B以下 2名

3年生

歯科…むし歯 5名  
歯石保有 8名  
眼科…両目B以下 1名

受診報告書を  
出してください！

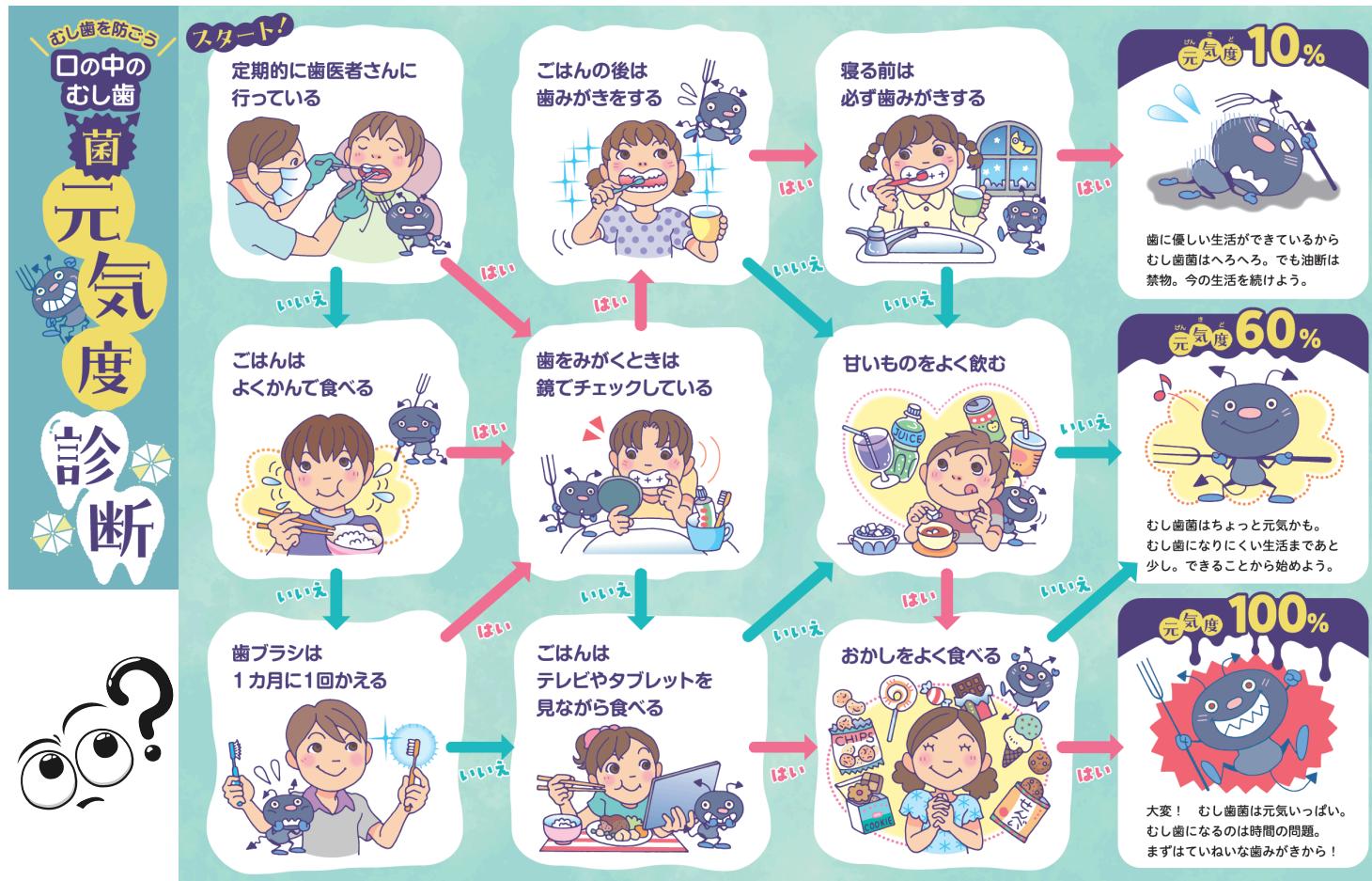
## 1年生保護者の方へ お知らせ

本日、健康診断の結果を配付しました。（耳鼻科検診・眼科検診は有所見者のみに配布しています。）

受診が必要な場合は早めに病院へ行き、受診報告書を学校まで提出してください。



現在昼休みに、歯科受診が必要な人を対象に、第1回目の染め出し指導を行っていますが、今年度の歯科検診の結果にかかわらず、全員が毎日の丁寧な歯磨きを心がけて綺麗な白い歯をキープしましょう！



## 7つのちがいをさがそう

