

保健だより



令和3年6月7日
流山市立西初石中学校
保健室

熱中症 with コロナ



暖かい気候になり、ここ数日は夏日も多いですね。
もう少ししたら梅雨の時期に突入します。雨の日が続くと気圧が変動したり、気温差があったりするので、体が疲れやすく、体調も崩しがちになります。気分も落ち込みやすいですよ。しっかりと睡眠をとって、生活リズムを整えましょう。



そして、自分だけの楽しみ方を見つけるのもハッピーに梅雨を乗り切るコツです。雨に濡れた美しいあじさいや優しい雨音、そして雨上がりのにおい…。ぜひ、今だけの素敵な場面を探しながら過ごしてみてくださいね。



負けないぞ!今年例年以上に熱中症対策を!

1. 外出自粛で暑さに慣れていない
2. 同様に、汗をかき癖がついていない
3. マスクをしていると喉が渇きづらい
4. マスクをしていると、飲水しにくい
5. 急に熱中症が悪化する恐れがある

熱中症とは?

- 高温環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり(脱水)、体内の調整機能が破綻するなどして発症する障害の総称
- 家の中にじっとしていても室温や湿度が高いために熱中症になる場合がある。

with コロナ・口腔ケアで感染予防

6月4日
↓
6月10日

健康週間 歯と口の

プロケア

定期検診
歯石除去

歯みがき指導

セルフケア

歯みがき
歯間掃除
洗口
舌みがき

セルフケアへのアドバイス

歯科検診の結果、むし歯や歯垢、歯石等で治療が必要な人は早めに受診をして、「治療・検査済み報告書」を学校に提出して下さい。

熱中症を防ぐためにできること

- 暑さを避ける
 - ・暑い日は無理をしない。体育館も注意が必要。
 - ・外に出るときは帽子をかぶる。(部活も含む)
 - ・教室では、エアコンや扇風機を使い調節する。
- 水分補給
 - ・休み時間は必ず水分補給をする。のどが渇く前に水分補給!
 - ・運動や作業の前後、途中にも水分補給の休憩をとる。
 - ・登下校前にも水分をとる。
- 生活リズム
 - ・規則正しい生活を送り、朝食、睡眠等で体調を整える。食事での水分補給が重要! 特に朝食欠食者は要注意!
- 健康観察
 - ・毎朝の健康観察をしっかり行い、体調が悪いときは、無理をせず休む。

★感染予防のため、対角線2カ所は必ず開け、休み時間は、全ての窓と出入り口を開け換気をする。

保護者の皆様へ【水分補給のための水筒持参について(お願い)】

高温や多湿という環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクも高まります。熱中症予防のため、適宜水分補給が出来るよう水筒の持参をお願い致します。