



「鬼の霍乱」ということわざがあります。「霍乱」とは熱中症のような症状がでること
で、体が強く健康な人も、夏の暑さにはかなわないことを表します。今年も夏が近づいて
きました。軽い運動で少しずつ体を熱さにならし、十分な睡眠とこまめな水分補給を心が
け、元気に夏を過ごしましょう。



6月の健康診断の予定

月日	時間	検診名	対象	場所
6/5 (水)	13:30~ 15:30	心電図検査	1年生	視聴覚室
6/24(月)	9:40~ 11:20	3Dスコリオ検診(脊柱検診1次)	1年生	視聴覚室
6/25(火)	13:00~ 15:30	内科健診(鈴木Dr)	1年生	会議室
6/26(水)	13:30~ 15:00	内科健診(井上Dr)	2年生	会議室

※本校の内科健診では、下着着用の上、体操服で受けています。

歯と口の健康週間

6月4日~6月10日は「歯と口の健康週間」です。5月末に歯科健診がありました。
むし歯や歯周病が見つかった人もいるかもしれません。健康な歯と口のためには、歯みが
きが大切です。この機会にあらためて自分の歯のみがき方を見直してみましよう。

歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原
因は、歯にくっついた
白くてネバネバした歯
垢(細菌のかたまり)。

予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、“歯ブラシだけ”では歯垢を約
6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢
がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛
先が届きにくいからです。



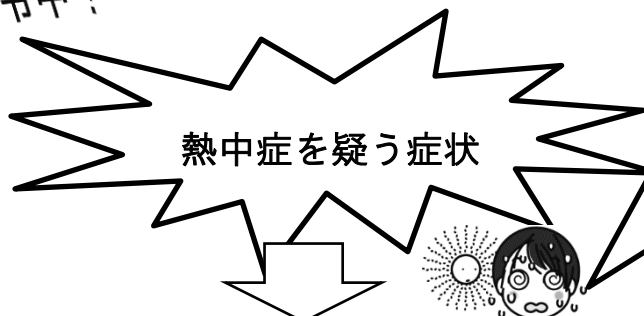
そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロス
が活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入
れられ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が
広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を
落とせるといわれています。

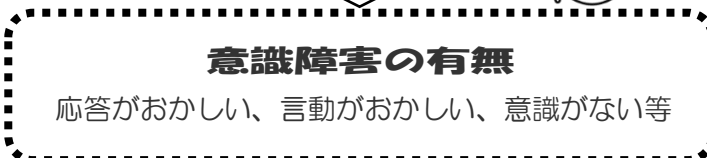
歯みがきにデンタルフロス
や歯間ブラシをプラスして
みましよう



熱中症注意報発令中！ 熱中症フローチャート



- 四肢や腹筋のけいれんと筋肉痛
- 全身倦怠感、めまい、吐き気、嘔吐、頭痛
- 頻脈、顔面蒼白
- 足がもつれる、ふらつく、転倒する、突然座り込む 等



すぐに救急車を要請

涼しい場所へ移動
風通しのよい日陰、クーラーの効いている室内へ運び、衣服をゆるめて寝かせる



水分塩分を補給する
0.1～0.2%の食塩水やイオン飲料、経口補水液を補給

救急車到着まで
水をかけたり、濡れタオルをあててうちわで扇いだり、身体を冷やす。首すじ、脇の下、大腿部の付け根など大きい血管を冷やすのも効果的

経過観察

病院へ
身体を冷やししながら、設備や治療スタッフが整った集中治療できる病院へ一刻も早く搬送

○熱中症は、予防の意識を高くもつこと、暑さに負けない体をつくるのが大切です！
また、運動をするときはマスクは外すことも必要です。適度な休憩・こまめに水分補給をして、熱中症を予防しましょう！

出典：(独)日本スポーツ振興センター、熱中症を予防しよう—知って防ごう熱中症—