

ほけんだより 7月

北条高校保健室
令和元年7月

今年は梅雨入りが遅く、水不足も心配されました。先週、ようやく梅雨入りし、温度も湿度もこれからどんどん上がっていくことが予想されます。熱中症や夏バテにならないように、各自で健康管理に努めましょう。そして、元気に1学期を終えることができるようにしましょう。

7月の保健目標

疾病治療の継続をしよう
夏の健康に留意しよう



熱中症の予防

正しいのはどっち?

全校朝礼での保健委員や生徒会の発表を思い出してみましょう!

水分補給するときには・・・

- ① 運動を始めたら、こまめに水分補給
- ② 始める前に水分補給し、途中もこまめに水分補給

正解は②です。

軽い脱水ではのどの渴きを感じません。水分は不足する前に、運動する前にも補給しましょう。

30分に1回は休憩を



たくさん汗をかいたときは・・・

- ① お茶や水をたくさん飲む。
- ② 塩分を含むスポーツドリンク等を飲む。

正解は②です。

多量の汗をかくと体に必要な水分と塩分は失われ、熱中症になりやすくなります。激しい運動をするときは、スポーツドリンク等で塩分も補給しましょう。

塩分量は0.1~0.2%



熱中症になりやすいのは・・・

- ① 暑い日に、急に運動を始めた人
- ② 暑い中、毎日運動している人

正解は①です。

汗を上手にかくには3~4日、体内から必要以上の塩分を出さなくなるには3~4週間の暑さに慣れる期間が必要であると言われています。暑さに慣れるまでは特に熱中症に注意が必要です。

どちらも無理は禁物!



炎天下での服装で正しいのは・・・

- ① ぴったりフィットした黒系の服
- ② ゆったりとした白系の服

正解は②です。

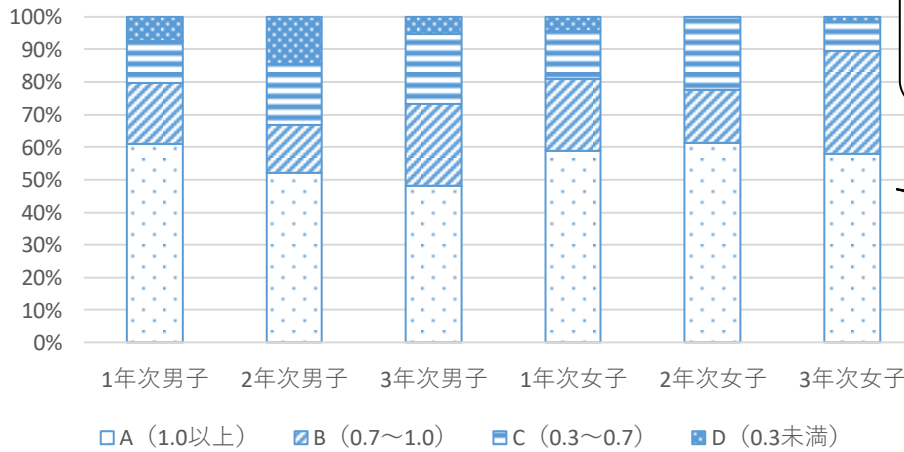
黒っぽい服は放射熱を吸収しやすいため熱がこもります。通気性のよいゆったりとした服で体に風を通し、熱と汗を早く逃がしましょう。

炎天下では帽子を



北条高校生の視力、歯・口腔の状況発表！

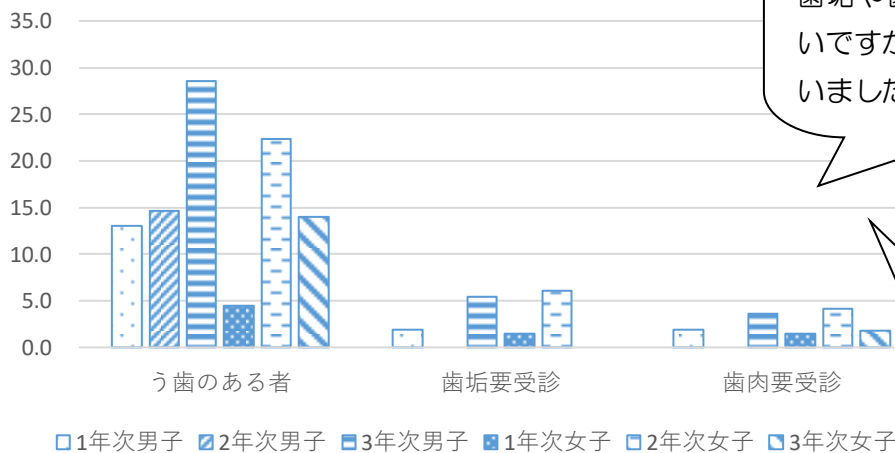
視力の状況



男子生徒に、CやDの人が多いです。ゲームやスマホを使いすぎていませんか？

眼鏡やコンタクトレンズの人でも、年に一度は眼科受診しましょう。

歯・口腔の状況



3年次男子、2年次女子にう歯（むし歯）がある人が多いです。歯垢や歯肉で要受診の人は少ないですが、要注意の人はたくさんいました。

歯垢は、口臭の原因にもなります。う歯がない人も、定期的な歯科受診をお勧めします！

治療勧告の用紙をもらった人へ

健康診断の結果、治療が必要と言われた人は、夏休みのうちに受診をしましょう。勉強でもスポーツでも、自己管理ができなければよい結果は出せません。時間にゆとりができる夏休みは、自分の体のメンテナンスをする絶好の機会です。

治療をすっきり終わらせて、気持ちよく二学期を迎えられるようにしましょう！

夏休みは治療のチャンス

