



ほけんだより

7月号

徳島県立城西高等学校

梅雨が明ければ、いよいよ夏がやってきます。急に暑さのきびしくなる今は体調を崩しやすい時期なので、いつも以上に生活リズムに気を配りましょう。また、熱中症にも注意が必要です。朝食をきちんと食べ、こまめに水分補給をして「予防」をしてください。

歯科検診があります！

★1・2年生 7月2日(木) 9時～
★3年生 7月7日(火) 9時～

歯科検診では、「歯の状態（むし歯など）」、「歯肉の状態（歯肉炎など）」をチェックしています。歯科医さんが言っている記号には次のような意味があります。

C (シー)	むし歯
CO (シーオー)	初期のむし歯 放置するとむし歯になる歯
O (オー)	治療が終わっている歯
/ (セン、ポウ)	健康な歯



つまり、**C(シー)**と言われたらむし歯があるということです。

その他にも、あご関節の状態や歯並び、かみ合わせの状態もみています。口の中のことで、何か気になることがある人は、歯科検診の時に学校歯科医さんに相談してみましょう。

歯科検診の結果、むし歯やその他の異常があった場合は、速やかに歯科医を受診し、治療してください。

熱中症の応急処置は
あわてず・すみやかに

うちわやタオルなどであおぐ

脇の下・首・足の
付け根を冷やす

衣服をゆるめて
涼しい場所に寝かせる

スポーツドリンクなどを
飲ませる

無理やり飲ませる
ことはやめましょう

意識がない場合は、
救急車を呼びましょう



「新しい生活様式」における熱中症予防のポイント

(1) マスクの着用について

マスクは飛沫の拡散予防に有効ですので、「新しい生活様式」でも一人ひとりの方の基本的な感染対策として着用をお願いしています。ただし、マスクを着用していない場合と比べると、心拍数や呼吸数、血中二酸化炭素濃度、体感温度が上昇するなど、身体に負担がかかることがあります。

したがって、高温や多湿といった環境下でのマスク着用は、熱中症のリスクが高くなるおそれがあるので、屋外で人と十分な距離（少なくとも2m以上）が確保できる場合には、マスクをはずすようにしましょう。

マスクを着用する場合には、強い負荷の作業や運動は避け、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を心がけましょう。また、周囲の人との距離を十分にとれる場所で、マスクを一時的にはずして休憩することも必要です。

外出時は暑い日や時間帯を避け、涼しい服装を心がけましょう。



(2) エアコンの使用について

熱中症予防のためにはエアコンの活用が有効です。ただし、一般的な家庭用エアコンは、空気を循環させるだけで換気を行っていません。新型コロナウイルス対策のためには、冷房時でも窓開放や換気扇によって換気を行う必要があります。換気により室内温度が高くなりがちなので、エアコンの温度設定を下げるなどの調整をしましょう。

(3) 涼しい場所への移動について

少しでも体調に異変を感じたら、速やかに涼しい場所に移動することが、熱中症予防に有効です。一方で、人数制限等により屋内の店舗等にすぐに入ることができない場合もあると思います。その際は、屋外でも日陰や風通しの良い場所に移動してください。

(4) 日頃の健康管理について

「新しい生活様式」では、毎朝など、定時の体温測定、健康チェックをお願いしています。これらは、熱中症予防にも有効です。平熱を知っておくことで、発熱に早く気づくこともできます。日ごろからご自身の身体を知り、健康管理を充実させてください。また、体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養するようにしましょう。

厚生労働省 ホームページより

暑さに負けないために

夏こそ〇〇!

熱中症予防に

朝ごはん

食事は水分や塩分をとる大事な機会。食欲のないときは、スープや野菜を使ったジュースがおすすめ。

冷房で冷えた体に

お風呂

ぬるめ(38℃程度)のお湯に長めに入って、リラックスしながら体を温めよう。

