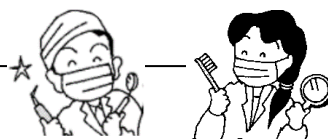


# ほけん通信

塩竈市立第一中学校  
保健室  
令和4年7月1日

梅雨明けし、蒸し暑い日が多くなってきました。急激に暑くなり、熱中症による救急搬送のニュースが多くなっています。コロナウイルス感染症予防のための、マスクの着用と熱中症予防を同時に行わなければなりません。マスクを着用して呼吸が苦しくなってきたときなどは熱中症予防を優先してほしいと思います。体育や部活動の時にも、十分な距離を取れる場合に、マスクを外す指示や、こまめに水分補給をするように指導をしています。ご家庭においては水筒や汗をかいたときの着替えの準備などで、ご協力いただければと思います。また、食事を確実にとるなどの規則正しい生活が送れるよう、ご家庭でもお声掛けをお願いします。

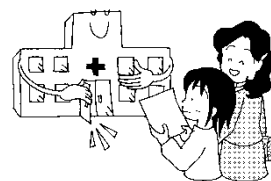
## 歯科健診を終えて…



6月2日に歯科健診が行われました。むし歯の有無に関わらず、健診を受けた全員に歯科健康診断結果のお知らせを6月中旬に配付しています。ご確認ください。

## むし歯だけが受診対象ではありません

健診の結果、「むし歯になりかけの歯がある」「歯石がある」に○印がありませんでしたか。むし歯はありませんが、歯石が多く付着していて、歯ぐきが腫れている人も多くいました。放置しておくと、将来、歯周病になって歯が抜けてしまうこともあります。早めにお子様を歯科医に受診させてください。



## 今年度の健康診断が終了しました

今年度の定期健康診断は全て終了しました。健康診断結果のお知らせが届きましたら、夏休みなどを利用して早めに受診することをお勧めします。

**歯科健診**・・・・・・・・・・・・・・・・・・全員に結果をお知らせしています。

**心臓病健診**・・・・・・・・・・・・・・・・・・全員（1・2年生）に結果をお知らせしています。

内科健診

耳鼻科健診（聴力）

眼科健診（視力）

尿検査

**お知らせがない場合は異常なしです。**

# 熱中症予防のために



## 暑さを避ける!

❄️ 扇風機やエアコンで  
温度をこまめに調節



❄️ 遮光カーテン、すだれ、  
打ち水を利用



❄️ 外出時には日傘や  
帽子を着用



❄️ 天気の良い日は日陰の  
利用、こまめな休憩



❄️ 吸湿性・速乾性のある  
通気性のよい衣服を着用



❄️ 保冷剤、氷、冷たいタオル  
などで、からだを冷やす



⚠️ 『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

## こまめに水分を補給する!

❄️ 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくても  
こまめに水分・塩分などを補給



● 熱中症予防のための情報・資料サイト

熱中症予防のための情報・資料



スマホでも  
見れます



「熱中症」は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内で何もしていないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては死亡することもあります。

熱中症について正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、周囲にも気を配り、熱中症による健康被害を防ぎましょう。