



保健だより

令和7年6月号 土肥分校保健室

先週は例年に比べ気温が低い日が多く、肌寒さを感じる日もありましたが、6月に入り、だんだんと暑さを感じる日も増えてきましたね。まだ体が暑さに慣れていないこの時期は、熱中症を発症しやすくなります。また、梅雨に入ると疲れがたまりやすくなります。いつも以上に食事、休養・睡眠をしっかりとるように心がけましょう！

6月から熱中症対策をはじめよう！



梅雨が明けたら、すぐに夏がやってきますね。

夏の暑さは年々厳しくなっており、その分熱中症の危険も高まっています。静岡県内では、なんと4月に夏日を観測した地域もありました。熱中症は、誰にとっても起こる可能性があり、**場合によっては、命にもかかわる危険な疾病**です。ですが、熱中症は事前の対策により予防することもできます。

熱中症の症状・対策方法を知って、体調不良なく、元気に夏を過ごせるようにしましょう！



軽度：手足の震え、筋肉痛、腹痛、大量の発汗、めまい、立ちくらみ

中等度：頭痛、吐き気、倦怠感、意識がおかしい、頻脈（脈が速くなる）

重症：意識障害、40度以上の高体温、けいれん、まっすぐ歩けない など



1. 水分をこまめにとる

2. 塩分を適度にとる

3. 休憩時は日陰にいく

4. 食事は朝・昼・夜3食しっかりとる

5. 睡眠を十分にとる（理想は毎日7時間以上）

6. 体調がよくない時は無理をしない

今月の健診日程

4日(水) 内科検診（2・3年生）

9日(月) 眼科検診（全学年）

4月から始まった健康診断も、いよいよ今月で終わりますね。ご協力ありがとうございました！

治療勧告書を受け取った人は、必ず受診をして、治療証明書を学校に提出しましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です！



先月、歯科検診を終えましたが、みなさん検診結果は確認しましたか？

歯や口は、日常生活に一生関わる大切なものです。今は、ちょっとした異常でも、放っておくと心身の健康にかかわる大きな病気へ発展する可能性もあります。

改めて検診結果を確認して、必要な人は治療を、そうでない人は歯や口の健康を維持できるように、継続して取り組んでいきましょう！

あなたにピッタリな歯のみがき方を
探してみよう♪

