



保健だよ!



2026年6月4日

五所川原第一高等学校

6月に入り、これから梅雨の季節となります。じめじめとした暑い日が多くなってくる事が予想されます。

真夏ではない、季節の変わり目こそ熱中症に要注意です! 真夏ほどの暑さではないから...と水分・塩分補給や休息を怠ると、暑さに慣れていない体には自分の思っている以上に過重な負担となります。天気予報や温度計を確認し、適切に水分・塩分、休息をとってください。

熱中症に注意しよう!



熱中症の症状は?

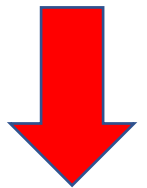
【熱失神】気分が悪い、ボーっとする、めまい、立ちくらみ

【熱けいれん】手足がしびれる、筋肉のこむら返り

【熱疲労】頭がガンガンする、吐き気・嘔吐、体がだるい

【熱射病】意識がない、けいれん、まっすぐに歩けない、呼びかけに対する返事がおかしい

重症度



高い



予防しよう!

- ① 睡眠・栄養・休養のバランスを整える
- ② 喉が渇く前に、こまめな水分補給
- ③ 大量の汗をかくときは、塩分補給
- ④ 運動の合間にこまめな休息をいれる



体がおかしいと感じたら

- ① 涼しいところへ移動する
- ② 体を冷やす(氷やぬらしたタオル、霧吹き)
- ③ 水分補給をする

塩分が 0.1~0.2%程度入っているものがよい(OS1など)

※筋肉をつってしまった時は、塩分を濃くして水分補給をする

🌸 6月4日から10日は歯と口の健康週間です！

むし歯の予防には、丁寧な歯磨きが大切です。失った歯は一生もとには戻りません！「食べたら磨く」習慣をつけましょう！また、これを機会に、歯と口の健康を守る生活習慣を見直してみましょう！ ゆっくりよく噛んで食べることや定期的に歯医者さんで歯科検診を受けることも、虫歯予防に効果的です。

<磨き方のポイント>



歯みがきのポイント

- ① 歯の裏側、表側、かみ合わせの面と分けてみがくようにしましょう。
- ② みがき残しをしないように、順番を決めてみがきましょう。

<6月の保健行事予定>

4～5月で検診がすべて終了し、6月の保健行事はありません。検診結果を確認し、受診を勧められている生徒は、早めに病院を受診するようにしてください。

🌸 6月のカウンセリング予定日 🌸

6月11日(木)・6月25日(木)

