



No.5

2023.6.23

函館市立赤川中学校 保健室

歯と口の健康を考えよう!

眼科健診のお知らせ

○日時：6月30日（金）9:30～

1年生→2年生→3年生

○担当：吉田眼科病院 鎌田有紀先生

歯科健診のお知らせ

○日時：7月5日（水）8:30～

1年生→2年生→3年生

○担当：みはら歯科矯正クリニック

学校歯科医 村井茂先生

村井かおる先生

○問診表：当日の朝配布します。



熱中症は予防が大切!

○規則正しい生活を心がける。(寝不足しない、朝食をしっかりとする)

○ゆったりとした風通しのよい服を着用する。

炎天下では帽子をかぶる。

○暑い日の運動や作業をするときは、水分と休憩をとりながら行う。

○部活動中は、お互いに気を配り、声かけをする。



熱中症が疑われるとき (めまい、手足のしびれ、こむら返り、吐き気・嘔吐、ふらつきなど)

① 涼しい場所へ移動 ② 衣服をゆるめる ③ 水分を自分でとらせる ④ 氷のうや冷たいタオルで首・わき・足の付け根を冷やす

※自分で飲むことができない、意識に異常がみられるときは119番。

上手に水分補給しよう

軽い脱水状態のときはのどの渴きを感じません。

このため、

- ・運動を始める前に水分補給
- ・のどが渇く前に水分補給
- ・激しい運動をするときは30分に1回
- ・大量に汗をかいたら、スポーツ飲料などで塩分も補給
- ・冷たい飲料（5～15℃）を用意する



熱中症予備軍

隠れ脱水症を爪でチェック!!

爪を押して離れたとき元の色にもどるまで3秒以上かかるときは、脱水症を起しているかもしれません!

