

保健だより 6月号

佐賀県立伊万里実業高等学校定時制
保健室 令和6年6月13日発行

『熱中症指数計』を保健室前に掲示

今年は全国的に気温が高くなり、猛暑日が増えると予想されています。保健室前に「熱中症指数計」を設置しました。気温と湿度で計算される暑さ指数(WBGT)は、今日は「23」でした。目安は「25未満」が注意。

「25以上28未満」が警戒。「28以上31未満」が嚴重警戒。「31以上」が危険となります。指数によって生活面や運動面に制限がかかります。毎日の変化に関心をもって覗いてみてください。



この夏、知っておきたい

熱中症クイズ

Q1 通常の水分補給は一回あたりコップ一杯のお茶や水を飲むようにしている。

○? ×?



Q2 熱中症が疑われる人が、水分を飲めなかったが、無理やり飲ませた。

○? ×?



Q3 朝ごはんを毎日、食べるようにしている。



○? ×?

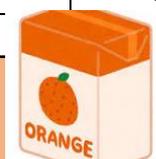
Q1 答え ○

一度にたくさんの水分を飲んでも、体の中でうまく吸収することはできません。コップ一杯分が適量です。一日に必要な水分摂取量は1, 2ℓ。のどが渴いていなくてもこまめに水分補給をするようにしましょう。

Q2 答え ×

自力で水分が取れなければ点滴で水分を体内に入れる必要があります。医療機関に搬送することが最優先です。無理に与えると気道に流れこみ危険です。体を冷やして救急車を呼びましょう。屋内であっても具合が悪くなった場合は熱中症を疑いましょう。

Q3 答え ○



朝ごはんを食べることは、水分だけでなく塩分も補給することができ、体温を下げるための汗も出しやすくなります。朝ごはんを意識して取ることは熱中症の予防にもなることを覚えておきましょう。牛乳、ジュース、ヨーグルト水分を取ってアルバイトに行くようにしましょう。

ラッピングバス運行 佐賀県 生活習慣病の予防 呼びかけ



佐賀県は生活習慣病を予防し県民の健康寿命をのばす取り組みを始めました。ラッピングバスの取り組みです。バスは2台が佐賀市と唐津市の路線で走ります。バスに描かれているメッセージは、オリジナルキャラクターのライオンやカバたち。

「毎日あと10分歩く、動く！」 「いただきますは野菜から！」

「おやすみ前のしっかり歯みがき！」 「6か月後の卒煙！」の4つ。

佐賀は糖尿病や糖尿病予備軍のワースト県。生活習慣病は、大人になってからなるものではありません。まさに今の生活習慣が将来的に引き起こす病気なのです。

これらのメッセージの1つでも、自分の生活の中に有効に生かしたらいいですね。

6月4日歯科検診の結果

歯肉炎 G (医師による診断が必要) ・ GO (定期的な観察が必要) …7割

虫歯なし、歯垢もなく歯肉が良好3名。

虫歯がある2名。歯垢がある2名。歯肉炎がある8名(重複あり)。定時制の全体をみると去年と大きくは変わりませんが虫歯の本数が増えました。専門医へのメンテナンス受診をぜひしてほしいと思います。個人通知をもらったら速やかに歯医者さんへ行きましょう。