

# 保健だよ！

熱中症？救急車？その前に…  
とにかく早く冷やす！

佐賀工業高等学校・定時制

保健厚生部

令和4年7月1日



**新型コロナ感染症？  
熱中症？自分で水分をとれない時は、救急車を迷わず呼びましょう。**

## 史上最高速「梅雨明け!!」

### 全国で猛暑日更新!!

佐賀県対象に「**熱中症警戒アラート**」が発表されました。

連日、厳しい暑さ（命に危険な暑さ）が続いています。

「**熱中症**」に**厳重警戒**してください。

また、全国的に「**新型コロナウイルス感染症**」も増加傾向にあります。その症状（発熱、倦怠感、吐き気等）は「**熱中症**」と似ており、判別が困難な為、救急搬送された場合は**PCR**検査を実施される場合があります。日々の体調管理、健康観察をいつも以上に意識して、命を守る行動をお願いします。

とにかく、しっかり栄養（特に朝食は重要）、ぐっすり睡眠で体力をつけること、「**学校スタートは給食から!!**」しっかり食べて体力をつけてください。



## コロナ×熱中症 ～暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策～

### マスク × 水分補給

マスクで潤っていると勘違いしないで、こまめに水分補給をしよう



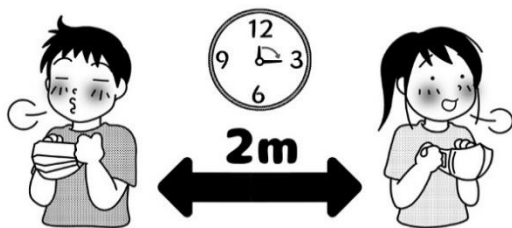
時間を決めて、飲めるといいね♪

### エアコン × 換気



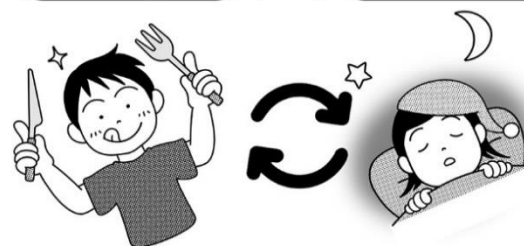
エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

### 時間 × 距離



距離をとって、マスクをはずそう。ただし、長時間にはならないでね。

### 食事 × 睡眠



コロナや熱中症に負けない体力作り、基本は、食べて、寝ることです！



# 今年度の歯科検診の結果です。(令和4年7月1日現在 ※23名中21名実施)

☆むし歯もなく他の所見なしの人…全校で5名(23.8%)

(2年 女子2名)

(3年 男子1名)

(4年 男子2名)



☆検診時既に治療済みの人…全校で1名(4年 女子1名)

夜は とくに ていねいに!



1日3回って難しい…

夜、寝ている間にむし歯ができてやすいのでせめて夜だけは鏡を見ながらていねいにみがいてあげたいですね。

## <口の中が心配な人は下記のとおりです。>

★ むし歯がある人…全校で8名(38.1%)

★ 「歯肉炎」及び軽い歯肉炎のある人…全校で11名(52.4%)

★ 「<sup>しこうふちやく</sup>歯垢付着」軽い歯垢付着のある人…全校で12名(57.1%)



★ 「<sup>こうごう</sup>歯列・<sup>かくかんせつ</sup>咬合、顎関節」で相談が必要な人…全校で5名(23.8%)

★ 要受診の人…11名 ※受診治療がまだ済んでない人…11名

## マスクに隠れて歯の健康をおろそかにしていませんか？

歯は噛むための基本です。虫歯や歯周病、噛み合わせが悪いと…



- 食いしばれない=力がはいらぬ→運動能力が低下
- 一部の歯や歯ぐきに負担→虫歯や歯周病を<sup>がく</sup>発症・悪化、顎関節症にもなりやすい
- 食物がよく噛めない→消化に影響し胃腸へ負担がかかる
- 体の<sup>ゆが</sup>歪みを引き起こす→姿勢不良→頭痛や肩こり、腰痛等の原因にも

むし歯を放置すると、むし歯菌が体中を駆けめぐり最悪死に至る例もあります。(肺炎、<sup>しんきんこうそく</sup>心筋梗塞) 早期受診、治療を是非お願いします。

## 夏バテ防止! 食生活の見直しを



朝

昼

夕

基本は3食と栄養バランス

水分補給は水やお茶で



夏野菜で+α



冷たいもの・糖分はひかえる