

玉高 保健だより

令和5年6月5日(月)・群馬県立玉村高等学校 保健室 発行

6月4日は、 むし歯予防デーです!

5月の生徒総会の最後に、生徒保健委員会から、食後における丁寧な歯磨きの重要性について全校生徒に呼びかけを行いました。サッカー部の生徒にも協力してもらい、自作の動画を使って視覚的に訴え、昼食後も歯を磨くことで、むし歯や歯周疾患が予防できることを再確認しました。5月から6月にかけて各学年では歯科検診が行われています。一人一人が自分自身の歯と口の健康に気遣い、生涯健康で豊かな生活ができるように心がけていきましょう。



歯ブラシセットを学校に持参しましょう!



歯周病をチェックしてみましょう
(当てはまる症状がありましたら、歯科医院に相談しましょう。)

- 朝起きて、口の中がネバネバする
- 歯が伸びた気がする
- 歯と歯の間に隙間ができてきた
- 歯茎が時々腫れる
- 口臭が気になる



熱中症を予防しましょう!

熱中症による健康被害を防ぐためには、それほど高くない気温(25℃~30℃)の時期から対策を講じることが大変重要です。また、熱中症は命に係わる危険がありますが、適切な対策を実践することで、予防可能な疾患であることを認識しておきましょう。

- ・ 暑い日には帽子を着用すること、薄着になること 
- ・ 運動するときはこまめに水分を補給し休憩をとること
- ・ 運動前に自分の体調を確認すること 
- ・ 互いに水分補給の声掛け等を行うこと 
- ・ 体調不良を感じた場合には、ためらうことなく申し出ること 

熱中症とは

熱中症とは、室温や気温が高い中での運動や作業により、体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れ、体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常など、様々な症状を引き起こす病気です。家の中でじっとしていても室温や湿度が高いために、熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。