



平成29年6月9日
柏原東高校 保健室

熱中症を予防しよう！



★熱中症とは・・・？

体内の水分や塩分などのバランスが崩れ、体内の調節機能が働かなくなり、発症する障害です。

症状としては、めまい、立ちくらみ、こむら返り、頭痛、吐き気、体がだるいなどがあります。重症になると、けいれんや呼びかけに反応しないなど、危険な状態に陥ることもあります。

《熱中症にならないために・・・》

①体調を整える

早寝早起きを心がけ、朝ごはんを必ず食べましょう。
また、朝にコップ一杯の水を飲むようにしましょう。



②涼しい服装

通気性のよい服装で熱を体にためないようにしましょう。

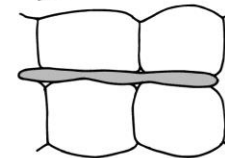
③こまめに水分補給

「のどが渴いた」と感じる前に、こまめに水分補給しましょう。

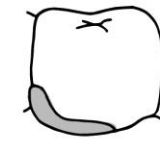
あなたの口の中は健康ですか？



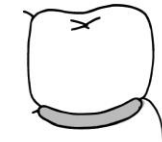
見て確かめよう 歯垢除去の重点ポイント



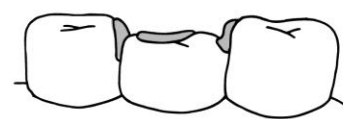
□奥歯の噛み合わせ



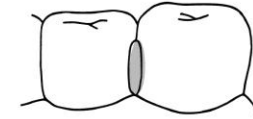
□歯の裏側



□歯と歯肉の境目



□歯並びが不揃いなところ



□歯と歯の間



「小学校でも習った」という人が多いかもしれませんが、その後、しっかり実行できていますか？ 『みがいている』だけでなく『みがけている』を目標に…鏡を使って、自分の歯みがきをこまめにチェックしましょう！



今後の予定

- 6月19日 喫煙防止講演会(1年生)
- 7月11日 救急救命講習会(クラブ員)
- 7月19日 薬物乱用防止講演会(全学年)