

熱中症対策をしっかりとしましょう！

気温や湿度が高い日に、体調不良を起こし、無理をして対応が遅れると非常に危険です。熱中症の予防には、汗で失った水分や塩分をしっかりと補給することが大切です。熱中症が疑われる時は、体温を下げるなどの適切な応急手当を素早く行います。

熱中症の応急手当

熱中症が疑われる人がいた場合は、まずは涼しい場所に移動させ、水分と塩分を補給させます。

大量に発汗した時に、水だけを補給しても回復しない場合があります。応急手当として、濡れたタオルで首元や脇の下を冷やしたり、うちわで風を送ったりして、身体全体を冷やします。

休んでいる人がぐったりしている場合や、声をかけても返事がない場合は、周囲に声をかけ、救急車を呼びましょう。



水分補給時は熱中症予防に適した飲み物を飲む

大量発汗時は汗の中に含まれる塩分も多く失われるため、塩分を含んだ水やスポーツドリンクを補給します。カフェインを含む緑茶やコーヒーなどは、水分を体外に出す働きがあり予防には不向きです。

○



○



×



×



～4月に行われた歯科検診について～

歯の治療をしないと、虫歯が進行するばかりではなく歯肉炎のリスクも高まります。早めに治療を行い、綺麗な歯を保ちましょう。特に、3年生は子ども医療費助成制度で無料で治療を受けることができるのは高校在学中（3月31日まで）です。早めに歯の治療を始めましょう。

予防方法

☆毎日の歯磨きで、きちんと歯垢を落とす！

夜の歯磨きや食後の歯磨きをすること！

☆歯肉をマッサージして血流を促す！

まず、自分の歯肉をよく見てください。【赤くはれている】【歯肉から血が出る】【口臭が気になる】などの症状に思い当たったら、注意が必要です。

