



# 保健室だより

令和5年5月26日  
鳥取東高等学校  
保健室



## 6月4日～10日は、歯と口の健康週間

口の中を衛生的に保つことは、むし歯だけでなく、感染症予防上も重要とされています。

歯と口の健康週間をきっかけに、歯の大切さについて考えてみましょう。

また、歯科検診で治療が必要と言われた人は早めに治療に行きましょう！

### ～歯と口の健康週間フェアが開催されます～

歯についての各種相談、歯並びの矯正相談、歯みがき指導などが実施されます。

各分野の専門の先生が無料で相談に応じてくださいます。

【日時】令和5年6月4日（日） 午前9時～午前11時30分まで受付

【会場】鳥取県歯科医師会館（鳥取市吉方温泉3丁目）



## みんなで防ごう 熱中症！！！！

### <熱中症の主な症状>

めまい・失神・頭痛・吐き気・気分不良・体温の異常な上昇

大量の発汗又は逆に汗が出なくなる



### ★水分補給の注意点★

### ～適宜マスクを外して、こまめな水分補給を～

たくさん汗をかくと、汗の中に含まれる塩分も多く失われます。汗をたくさんかいた後は、スポーツドリンクや経口補水液が飲み物として推奨されています。カフェインを含む緑茶や紅茶などは、水分を体外に出す働きがあり熱中症予防にはお勧めできません。体調が良くない場合は、無理な運動は控えることも、熱中症の予防上とても大切です。

教育実習を終えて・・・

「一人でもいいから、子ども達の背中を押す」を目標に、母校である鳥取東高校での教育実習に臨みました。実習中は、授業や掲示物の作成、SHR など多くの経験ができました。自分でも目標が無事に達成できたと思います。素直で真っ直ぐな生徒の皆さん、優しい先生方との出会いや学びを忘れません！3週間本当にありがとうございました。

下田 珠希