



保健室だより

令和7年6月2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言われています。
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！

(欠席者については、実施後に結果をお知らせする予定です。)

～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7年6月8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751-1)



みんなで防ごう

熱中症！！！！

<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★

- コップ1杯程度の水を、15～30分おきに摂取しましょう

一度にたくさんの水分を摂取しても、体の吸収が追いつきません！

- 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推奨されています

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。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！

- 日頃から睡眠や食事に気をつけるとともに、体調が良くない場合は無理な運動を控えることも、熱中症予防上とても大切です。(6月10日に第1回の生活習慣アンケートを実施予定です。この機会に自分の生活習慣を振り返ってみましょう。)