



# 保健室だより

令和6年6月3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！

(2年生の歯科検診が6月13日(木)に予定されているため、2年生及び1年生・3年生の欠席者については、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6年6月9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。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、無理な運動は控えることも、熱中症予防上とても大切です。(6月11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。)