



2025. 6. 30

鳥越中学校保健室

雨の日が続き、じめじめとした季節が続いていますね。まだ梅雨の時期ですが、夏のような暑さの日もありましたね。これから、気温も湿度もさらに高くなり、身体にとっては負担の大きい季節です。少しでも体調がおかしいと思ったら、無理せず休憩をとり、体を休めてください。熱中症や水の事故など、夏ならではのトラブルに気をつけながら、元気に夏休みを迎えられるように過ごしていきましょう！そのためには、生活習慣がとても大切です。

保健室からのお知らせ

7月4日（金）5. 6限目

2年生 性教育講演会
「思春期の心と身体を守る
バウンダリーの話」

講師 菜の花助産院
植田幸代先生

こんな人は **熱中症** になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった

夜ふかしが続いている

部活動中、休けいせずにずっと練習している

学校へ行く途中

頭が痛くて、気分もわるくなってきた...

学校での朝礼中

フラフラして立っていられなくなった...

部活動中

体が熱くて、手足がしびれてきた...

アイスにジュースにかき氷！
夏は冷たいものが最高♪でも...
そんなに食べて大丈夫...？

あれれ？
内臓の元気がないぞう〜

冷たいもののばかりとっていると...

- ×便秘・下痢になる
- ×ガスがたまる ×食欲がなくなる
- ×かせなどにかかりやすくなる
- ×集中力が下がる

6 こんなときは
体の中を温めてあげましょう！

温かいものを食べる

適度に運動する

湯船に入る

熱中症を防ぐコツ

朝ごはん 朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。

睡眠 寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

休けいと水分補給 外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう



プールは楽しい反面
危険が隣り合わせだとい
うことを忘れずに。
人を傷つけないために
も爪は短くしてね！

プールを安全に楽しむための2つの約束

これからプールで遊ぶ機会が多くなるとありますが、安全に楽しむために守ってほしい約束が2つあります

準備運動

をする

しっかり準備運動をして、水に入る前に体中の筋肉をやわらかくしておきましょう。体がかたまったら、急に泳いだときに足がつって溺れてしまう危険があります。



水分補給

をする

水の中にいると涼しく、体もぬれているのでわかりにくいですが、泳いているときも汗はたくさんかきます。体の水分が足りなくなると熱中症で倒れてしまう危険があるので、こまめに休憩して水分補給をしましょう。



夏にも感染症対策を

冬だけじゃない！

感染症というと冬のイメージがあるかもしれませんが、ヘルパンギーナ・手足口病・咽頭結膜熱など夏に流行る感染症もあります。油断せずにしっかり対策をしましょう。

手洗い・うがいをする

水分をしっかりとる

クーラーの温度を調整し、
室内外の気温差を小さくする



栄養バランスのよい
食事をとる

夜はぐっすり寝る

石川県内では、伝染性紅斑（別名：リンゴ病）が流行しています。鳥越中学校では出ていませんが、基本的な感染対策を行い、元気に過ごせるといいですね。

保健委員会の活動

6月は熱中症予防のポスターを作成しました！もう見てくれましたか？熱中症は予防が大切です。これからの季節、1人1人が予防するだけでなく、具合の悪そうな子がいたら声をかけるなど、みんなで気をつけていきたいですね。

また、6月の「歯の衛生週間」にはクイズラリーも行いました！覚えていますか？歯科検診も終わり、むし歯のある子にはお知らせを渡しました。むし歯は勝手に治ることはないのです、早めに歯科受診して治療しましょう。

日差しから
身を守ろう!!



早寝早起きをして 熱中症対策をしよう

～睡眠不足 ダメ絶対～



熱中症にならないために
水分補給が大事！

こまめに水分補給をしよう！



問題3 奥歯が1本なくなってしまう場合かむ力はどのぐらい減るでしょうか？

A,ほぼ変わらない

B,3割程度減ってしまう

C,半分程度減ってしまう



解答・解説

答え C

奥歯を1本でも歯を失ってしまうと、半分の力が減ってしまうといわれています。

1本ない事でその分、他の歯や顎への負担もありますので、そのまま放置してはいけません。

なるべく早くに歯医者へ行き、治療するようにしましょう。