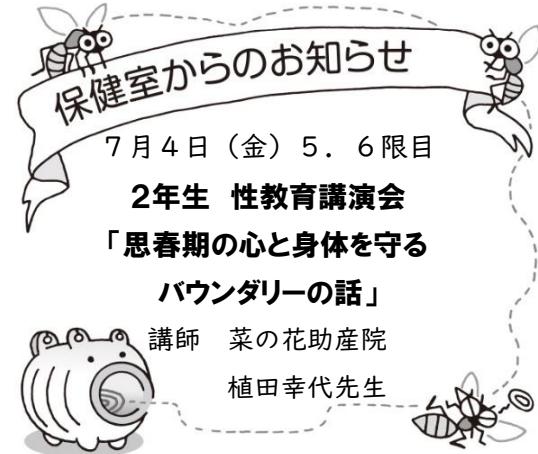


2025.6.30

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。



こんな人は熱中症になりやすい！？



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

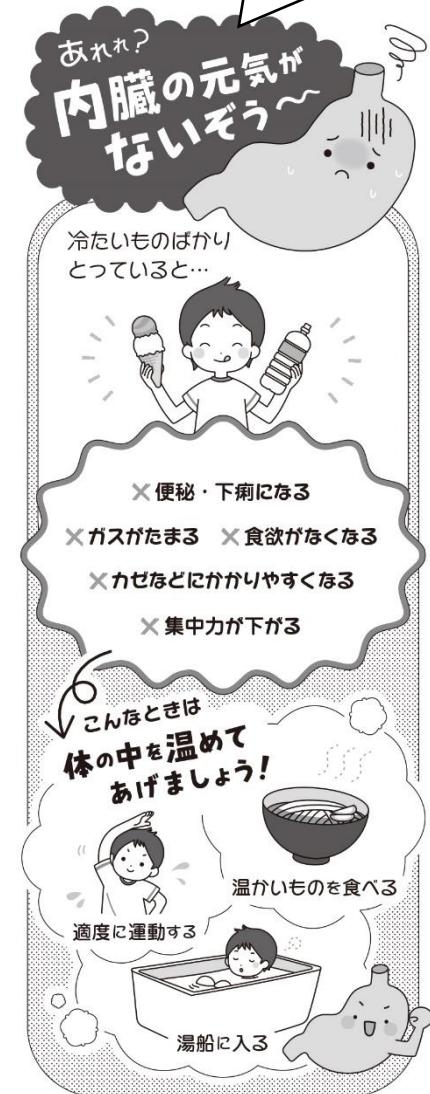
寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

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。水分補給も忘れない！

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

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…？





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思いますが、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。体がかたまつたままだと、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りににくいですが、泳いで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。
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、一人一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、早めに歯科受診して治療しましょう。

問題3 奥歯が1本なくなってしまった場合かむ力はどのく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

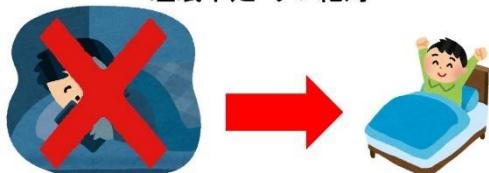
答え C

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本ないでその分、他の歯や頬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。



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！

