



Health News

2025 年 7 月 18 日
東陽中学校
保健だより No.6

7月の保健目標 夏を健康に過ごそう

明日から夏休みです。夏休みは生活リズムが乱れがちになります。厳しい暑さも続くため、熱中症にも注意が必要です。生活リズムに気を付けて、健康で元気に夏休みを過ごしてください。



夏休み中に **治療** しよう

むし歯の治療 あと **1人**

むし歯の治療がまだの人に再度治療のお知らせを配付します。(用紙の色はイエローカードの黄色です)
夏休み中に必ずむし歯の治療を済ませましょう。

健康診断の結果について

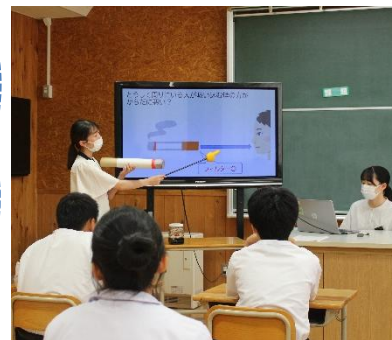
1学期に行った「健康診断結果の記録」を通知表渡しの時に保護者の方に配付します。受診が必要な人は早めに医療機関に受診してください。

薬物乱用防止教室が開催されました

7月15日(火)能登北部保健福祉センターの滝川保健師を講師に薬物乱用防止教室を開催しました。生徒の感想の一部を紹介します。

紙のたばこは周りにも吸う人自身にも悪いとわかってはいたけれど、電子たばこは聞いたことはあってもどんなものなのか、体に影響はあるということまでは知らなかったの、どんなたばこでも体に悪いということが知れて良かったです。身の周りにたばこを吸っている人がいたら、危険性や禁煙するための施設があるということを伝えたいと思いました。(Hさん)

今日の話聞いて紙のタバコだけではなく、加熱式のタバコの危険性についても知ることができて良かったです。僕は食べることが大好きなのでタバコを吸ってタールで口の中を汚さないようにして毎日美味しいご飯を食べれたらいいなと思いました。(Tさん)



被害者にも加害者にもならないために

夏休みは自由な時間ができる分、普段とは違うトラブルに巻き込まれることがあります。自分の言動ひとつで自分を含めた誰かが傷つく可能性を想像することが大切です。困ったときは迷わず大人に相談をしましょう。



SNSで誰かが書いていた悪口の投稿を拡散した
だけなのに、訴えられた。

オンラインゲームで知り合った人と意気投合し、相談にものってもらっていたら個人情報特定され、
「ばらされたくなければ写真を送れ」と脅された。

そのメッセージ



返信しても大丈夫？

やってみませんか？

デジタルデトックス



こんな効果があります！

- ☆ 睡眠の質がよくなる
- ☆ 目や脳の疲れがとれる
- ☆ SNS によるストレスが減る
- ☆ 別のことに時間を使える

脳の疲労とストレスの軽減・新しい発見に期待！

数字で見る熱中症対策



97,578人

2024年5月～9月の全国における、
熱中症で救急搬送された人の数 (累計)

その前の年と比べると、なんと6,000人以上増えました。うち軽症が65.3%、入院が必要な中等症が32.0%、長期入院が必要な重症が2.2%、死亡が0.1%でした。3～4人に1人は入院が必要な状態で搬送されていることがわかります。



1.2L

1日に飲料で
摂取すべき水分量
(食事等に含まれる水分を除く)

ただし、たくさん汗をかいたときにはそれに見合った水分と塩分をとる必要があります。水分・塩分は食事でもとる必要があるの、できるだけ食事を抜いたりしないようにしましょう。

35度以上

猛暑日の基準となる
最高気温

テレビから「猛暑日」と聞こえたらその日の最高気温は35度以上の厳しい暑さになるということ。対策は万全に。



5時・17時

熱中症警戒アラートの
発表のタイミング



熱中症警戒アラートは熱中症の危険が極めて高い場合、環境省から地域ごとに発表されます。アラートが出たら外での運動は原則、中止・延期が推奨されます。外出もできるだけ控えましょう。