



しこう そ だ 歯垢の染め出しをしました！

しこう がピンク色に染まる錠剤を使って、みがき残しが多いのかをチェックしました。

チェックをした後には、ピンク色が消えるように、鏡を見ながら丁寧に歯みがきをしました。



はまたか あさだ 濱高さんと浅田さんに

かんしゃ おく
感謝のメッセージを贈りました！

ちゅうがくぶ こうとうぶ ほけんたいいくいんかい
中学部と高等部の保健体育委員会では、

がつ がつ しょくいく と く
5月と6月に食育に取り組みました。

きゅうしょく はいぜん きゅうしょくかいじょ
いつも給食を配膳してくださっている給食介助の

はまたか あさだ かんしゃ きも こ
濱高さんと浅田さんに、感謝の気持ちを込めて、

ぜんこうじどうせいとおく
全校児童生徒からのメッセージを贈りました。



なつやす じゅしん ちりょう ねが 夏休みのうちに受診・治療をお願いします！

がっこう けんこうしんだん みじゅしん ひと じゅしん ねが はいふ
学校での健康診断が未受診の人には、「受診のお願い」を配付しました。

また、しかけんしん ば ようちゅういにゅうし み ひと なか
また、歯科検診でむし歯や要注意乳歯が見つかった人の中で、

「じゅしんけっかほうこくしょ ていしゅつ ひと し しかけんしんけっか
「受診結果報告書」を提出されていない人には、「歯科検診結果の
お知らせ」を配付しました。

できるだけ早く受診し、結果を学校にご提出ください。



熱中症の原因は 3つの不足!?

水分不足

夏はたくさん汗をか
くから、体の水分が
足りなくなるよ。こ
まめに水分補給をし
よう。



睡眠不足

睡眠不足だと汗をし
っかりかけなくなっ
て、体温の調節がう
まくできなくなるよ。
毎日しっかり寝よう。



運動不足

運動不足だと体力が
落ちて熱中症になり
やすくなるよ。朝や
夕方など涼しい時間
に軽い運動をしよう。



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）



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)

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。

ただし、たくさん汗をかいたときにはそれに合った
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、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
なるとのこと。対策は万全に。



~2%



「のどが渴いた」と感じたときに
体内から失われている水分量
(体重に占める割合)

軽い脱水では自覚症状がなく、のどが渴いた
ときには既に予想以上に水分が失われていま
す。のどが渴く前にこまめに水分補給をしま
しょう。

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。