

7月保健だより

2025.7.18

能登町立
柳田中学校

あっという間に1学期最終日です。明日からは待ちに待った長い夏休みが始まります！楽しい予定はたくさんありますか？夏休み明けに楽しい話をたくさん聞けるのを待っています😊🌟

夏休みとはいえ、宿題や部活動、体育祭の準備…などがあり忙しい日々になると思います。計画的に楽しく元気に過ごして、2学期に元気な顔を見せてくださいね！

夏休み中に **治療** しよう



むし歯治療率 : 40.0%

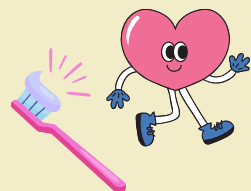
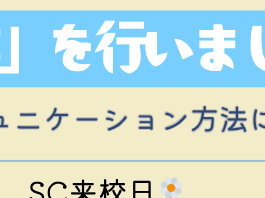
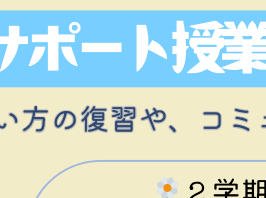
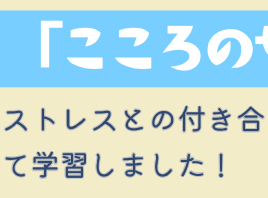
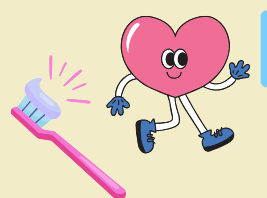
両目B以下受診率 : 42.9%



受診勧告書もらった人で、まだ受診できていない場合は夏休み期間に行ってください。
今困っていなくても、2学期以降も元気に過ごしていくために、時間のある時の受診をおすすめします！

2年生 歯みがき教室を行いました

自分の歯の形に合ったブラッシングで、
歯垢が残らないように頑張りましょう！



「こころのサポート授業」を行いました

ストレスとの付き合い方の復習や、コミュニケーション方法について学習しました！

🌻 2学期 SC来校日 🌻

紺谷 春美SC 毎週水曜11時～14時

田幡 啓子SC 金曜13時～16時（以下）

9月5・19日、10月10・31日、

11月7・21日、12月5・12日

保護者のご利用もお待ちしております。



お知らせ

★通知表渡し時にMy Healthを返却します★

以下を確認し、9月1日（月）に提出してください。

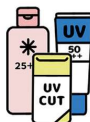
* 6 or 7 ページ 1学期欄に押印もしくはサイン

受診勧告書も再度お渡しするので、生活に支障が出る前に早めの受診をお願いします。（黄色の用紙でお渡しする予定です。）

受診した場合は受診報告書を学校に提出してください。

知つとこ紫外線

上手に選ぼう 日焼け止め



UVA



肌を黒くします。肌の奥まで届き、しわやたるみの原因に。

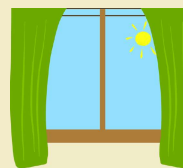
UVB



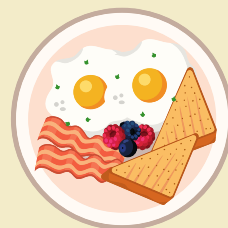
肌を赤くします。炎症や水ぶくれの原因に。

体内時計をリセットするには？

①朝、太陽の光をあびる



②朝ごはんを食べる
特に、糖質とたんぱく質をとろう！



③布団に入る前に軽い運動
(ストレッチなど) をする



PAはUVAを防ぐ効果を表す目安の指標です

++++ PA

+++

++

+

SPF10前後
PA+程度

登下校、散歩、買い物など
日常生活

10

20

30

40

50

(50+)



SPFはUVBを防ぐ効果を表す目安の指標です

海外リゾート
非常に紫外線の強い場所
紫外線に特別過敏な人たち

SPF50+
PA++++



SPF30~50+ 炎天下でのレジャー
PA++~++++ マリンスポーツなど

SPF10~30
PA++以上

部活動など屋外のスポーツ

SPF/

7つのちがいをさがそう

帽子と水分は
熱中症予防の大切なアイテム！



帽子と水分は
熱中症予防の大切なアイテム！

