



令和7年7月14日
大島中学校
保健室

1学期も残りわずかとなりました。もうすぐ夏休みに入りますね。外へおでかけをする人や部活動等に参加する人も多いことでしょう。梅雨の時期が終わり、これからぐっと気温が高くなります。暑いなか長時間体を動かし、汗をかくと「熱中症」になるリスクがとて高くなります。本格的な夏が始まる前に、今一度自分の熱中症対策を見直し暑さから身を守りましょう！

先月の行動を振り返ってみよう！

先月は歯と口の健康を意識した活動に取り組みました。校内では掲示物の作成と、「歯の標語コンクール」、「歯と口の健康に関する習字の作品募集」を実施しました。80歳になっても、20本の歯を保つことができるように自分の歯を守るための行動を続けましょう。



<歯の標語コンクール>

最優秀賞 3年生

「白い歯で 輝く笑顔 いつまでも」

2年生

「みがかぬ勇気より みがかく習慣」

1年生

「毎日の コツコツどりとく
一生もん」

<歯の習字作品募集>

学年代表

3年 2年 1年

<良い歯のコンクール>

特選 3年生



・良い歯のコンクールとは、山口県内で実施されている、小学6年生と中学3年生の中で歯と口腔内が健康な生徒を選抜・表彰するものです。

審査基準は

- ①虫歯の状態（虫歯があるか、虫歯を処置していない歯はないか）
- ②歯の状態（色や数、形、歯の並びはどうか）
- ③口の中の状態（歯茎の状態や清潔であるかどうかなど）

二名の歯科医師の先生に診ていただき、見事特選に選ばれました。



選ばれた人は、今後審査を通して、さらに優秀と選ばれた人や作品については11月に周南市で行われる「第9回山口県歯科保健大会」会場で表彰されます。

「薬物乱用ダメ。ゼッタイ。教室」を実施しました！



今年度も学校薬剤師の北村洋一先生にお越しいただき、薬物乱用の危険性について教えていただきました。近年、若年者のオーバードーズが増えており問題になっています。薬を正しく使用しないことも薬物乱用になります。市販薬を飲む時は正しい量・目的・方法・時間を守りましょう。自分には関係ないことと思わず、薬物の危険性についてしっかり学び、自分の体を守るための行動を心がけましょうね。



熱中症 対策をはじめよう！

□1.環境、気象状況を把握する

…湿度・気温が高い日、風が弱い日は熱中症になりやすい

□2.体を暑さに慣れさせておく

…軽い運動や入浴で汗をかいておくことが大切

□3.涼しい服装を着用する

…吸湿性、通気性の良い服を中心に選びましょう

□4.直射日光を避ける

…帽子、日傘を活用しましょう

□5.体調を整える

…規則正しい生活が予防の基本。特に睡眠不足は熱中症になりやすい

□6.水分、塩分をこまめに補給する

…コップ一杯分(200ml)を補給するようにしましょう

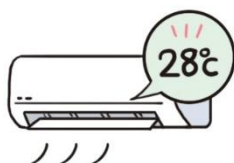
一口は約20mlのため、一回につき10口はゴクゴクと飲むことが必要ですね。

「WBGT」について 知っておこう！

WBGTとは、

気温・湿度・気流・輻射熱を取り入れた、熱中症のリスクを表した指標のことです。

*輻射熱…日差しを浴びたときに受ける熱や、建物や人から出ている熱のこと



健康、安全に気をつけて
夏休みを有意義に過ごそう！



夏休みの過ごし方



- な** おしておこう！ 健康診断で見つかった気になるところ。
- つ** めたい食べ物や飲み物は、とりすぎないようにね。
- や** りすぎ注意！ ゲームやスマホは利用時間を決めて守ろう。
- す** いぶんをこまめにとろう。汗をかいたら塩分もね。
- み** ださないで、生活リズム。休み中も規則正しく過ごそう！



今年度の健康診断が全て終了しました。「受診のお知らせ」をもらった人は、おうちの人と相談し病院に行って診てもらいましょう。1学期中に受診ができなかった人は夏休みをぜひ利用してくださいね。病院の先生に病気や異常がないかを診てもらうことは、みなさんの生涯のかけがえのない体を守るために、大切です。気になる症状がなくても病気が見つかることがあります。

今回欠席等で健康診断を受けることができなかった人も、定期的にかかりつけの病院などで見てもらうことをおすすめします。

保護者のみなさまへ 「受診のお知らせ」が届いた方は、お忙しいなか大変恐縮ですが、ぜひ夏休みの空いた時間にお知らせの紙を持参し、お子様を連れて病院で診て頂けると幸いです。また、受診された場合はお知らせの紙を学校へ提出くださいますようお願いいたします。