



# 保健だより 夏休み号

No.6 令和6年7月19日

行田市立忍中学校 保健室

はい、夏休みですね。夏休みは、様々な経験を通して、心と体を  
ひとまわり大きくする、絶好のチャンスです。そのためには、健康というエッセンス  
が必要となります。夏バテや熱中症には気を付けて、有意義な夏休みにしませう。  
2学期に元氣なみなさんと会えることを楽しみにしています！

## 歯と口の健康週間

忍中実施期間：6/17 ~ 6/21

### 歯みがき調査の結果

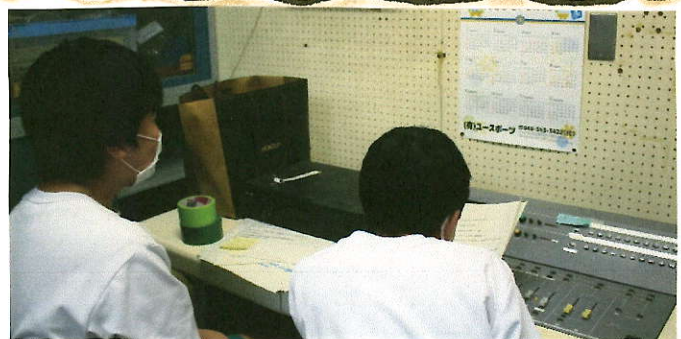
	歯ブラシ持参	給食後歯みがき	歯ブラシの状態
第1位	1-3 2-1 2-2 3-2	2-1 2-2	2-2 (85%)
第2位	1-1 (97%)	3-2 (97%)	みずしろ (83%)
第3位	2-3 (96%)	2-3 (93%)	2-1 (82%)

100%

先日は、「歯と口の健康週間」のご協力、  
ありがとうございます。夏休み号では、以前行なった  
歯みがき調査の結果を発表します。

夏休み中も、食事のおとせ、寝る前にしっかりと  
歯みがきをし、健康な歯を保ちましょう。

### 保健委員会放送の様子



## 保健委員会コーナー

### クイズ

問1  
日常生活で  
飲み物から摂取  
する1日の水分の  
目安は？

① 1リットル  
② 1.5リットル  
③ 2リットル

正解は... ② 1.5リットル

問2  
エアコンの効いた  
部屋では汗をかか  
ないので熱中症の  
心配はない

○ 心配ない  
X そうではない

問1の答えの解説  
脱水状態のとき水分  
は足りないと、血液中  
の濃度が下がり  
気分が悪くなるこ  
とがあります。

問2の答えの解説  
皮膚からの呼吸から蒸発  
する水分が多くなる  
から

### 熱中症クイズ!

Q 熱中症になる原因は何でしょうか？

1. 気温が高い
2. 暑さになれていない
3. 体から熱が放出されない。

正解は... 全部です!

### 熱中症のリスクを減らすには？

2年生は、下校時や部活中に  
ジャージを脱がない人が多いので  
熱中症になる危険性がとても  
高いです。ジャージは通気性が低い  
場合があり、暑い日には、体温の上昇を  
招く可能性があります。  
なので積極的に

ジャージを脱ぎましょう!!



### “夏休みの過ごし方” 3年生

① 紫外線はなせ子どもにも大敵  
なのでしょいか？

① やけど ② 皮膚がんになる ③ 倒れる  
正解は②の皮膚がんになりやすくなるです。  
対策として、帽子を必ずかぶり、日陰を活用す  
ることを意識しましょう。

② 夏休みを元気に過ごすためには  
どのように過ごせばよいか？

- ① 夜更かしをする
- ② お菓子を食べる
- ③ 規則正しい生活をする

正解は③の規則正しい生活をする。  
夏休みでも、学校がある日と同じ  
時間に起きて、計画的に過ご  
しましょう。

③ 日焼けで肌が真っ赤な時どう  
すればよいでしょうか？

- ① そのまま何もしない
- ② 熱いタオルで温める
- ③ 冷たいタオルで冷やす

正解は③の冷たいタオルで冷やすです。  
日焼けで肌が真っ赤になったら、冷たいタオル  
で冷やすことが大事です。