

保健だより7月

No.6 令和8年7月1日
行田市立忍中学校 保健室

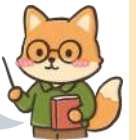
梅雨の蒸し暑さが続く中、1学期もまとめの時期となりました。新しい学年や学級での生活にも慣れてきた一方で、疲れがたまっている人もいられるかもしれません。この機会に、自分の生活習慣や健康状態を見つめ直してみましょう。十分な睡眠がとれているか、朝食を食べているか、適度に体を動かしているかなど、毎日の積み重ねが心と体の健康につながります。もうすぐ始まる夏休みを元気に過ごすためにも、今のうちから生活リズムを整え、健康的な毎日を心がけましょう。

🌞🌞🌞🌞🌞🌞🌞 熱中症に注意しよう 🌞🌞🌞🌞🌞🌞🌞

★WBGT(暑さ指数)とは?★

気温・湿度・日差し等から計算される熱中症の危険度です。気温が低めでも、WBGTが高い日は注意しましょう。

こまめな水分補給や適切な休養をして、充実した夏休みを過ごしてください!



暑さ指数(WBGT)	注意事項	熱中症予防運動指針
危険(31以上)	外出はなるべく避け、涼しい部屋の中に移動する。	・運動は原則禁止
厳重警戒(28以上31未満)	外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。	・厳重警戒(激しい運動は禁止) ⇒激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩を取り、水分・塩分補給をする。
警戒(25以上28未満)	運動をする際は定期的に十分に休憩を取り入れる。	・警戒(積極的に休憩) ⇒積極的に休憩を取り、水分・塩分補給をする。激しい運動では、30分おきに休憩する。
注意(25未満)	一般に危険性は少ないが、激しい運動時には発生する危険性がある。	・注意(積極的に水分補給) ⇒熱中症の兆候に注意する。運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。

夏の
部活動では
ここに注意!

WBGT値31度以上は
原則中止



気温・湿度・日差しの強さを総合して熱中症の危険が高まった状態です。

こまめな休憩・水分補給

涼しい場所での休憩や、15～30分おきのこまめな水分補給を。



お互いに声をかけ合って

チームメイトの不調に一番に気づくのはあなたかも。「無理してない？」の一声を。



熱中症の症状



【重症度Ⅰ(軽症)】

☐手足のしびれ ☐めまい・立ち眩み
☐こむらえり ☐大量の発汗 等
⇒**涼しい場所に移動**
体を冷やして水分補給をする。

【重症度Ⅱ(中等症)】

☐吐き気 ☐頭痛 ☐倦怠感
☐意識が何となくおかしい 等
⇒**すみやかに医療機関を受診**する。

【重症度Ⅲ(重症)】

☐意識がない ☐返事をしない
☐痙攣 ☐体が熱い 等
⇒**すみやかに医療機関を受診**する。

保健委員会による放送

6月22日(月)～6月26日(金)までの1週間、忍中の「歯と口の健康習慣」として、2年生の保健委員会によるお昼の放送を行いました。素晴らしい発表をありがとうございました！

～放送した歯のクイズ～

Q1.むし歯予防のために、水道水にフッ化物(フッ素)を加えている国はどれでしょうか。

- ①日本 ②オーストラリア ③インド

Q2.歯磨きをした後に何回うがいをするのが良いでしょうか。

- ①1回 ②2回 ③3回

Q3.歯ブラシはどのくらいの頻度で交換するのが良いでしょうか。

- ①半年に1回 ②1～2か月に1回 ③1年に1回



～クイズの答え～

Q1. A.②オーストラリア

オーストラリアでは、水道水にフッ化物を適切な量だけ加える「水道水フッ化デシジョン」が行われており、むし歯予防の効果があるそうです。日本では行われていないので、歯磨き粉やフッ化物洗口をしっかりと行い、むし歯を予防しましょう！



Q2. A.①1回

歯磨き粉に含まれるフッ化物が歯を強くし、むし歯予防につながります。何度もうがいをすると、フッ化物が流れてしまうので、うがいは少ない方が良いとされています。



Q3. A.②1～2か月に1回

歯ブラシは毎日使ううちに毛先が広がり、歯の汚れを落とす力が弱くなってきます。見た目がきれいでも1～2か月に1回交換するのが目安とされています。

スマホ・タブレットのルールを決めよう！

夏休み中、ずっとスマホやタブレット漬けに…なんてことが無いように、家族で時間を作り、ルールを決めましょう。自分でも納得できるルールにすることが大切です。



🌻使用する場所を決める

家族の目が届く場所で使うことで、長時間の利用やトラブルを防ぐことができます。

🌻終わりにする時間を決める

「夜〇時まで」など終わりの時間を決め、睡眠や学習の時間をしっかり確保しましょう。

🌻危険を避けるための決まりを作る

知らない人とのやり取りをしない、個人情報を書き込まないなど、ルールを確認しましょう。

🌻アウトメディアデーを作る

週に1日や数時間でもメディアから離れ、読書や運動などを楽しむ時間を作りましょう。

保護者の皆様へ

6月ですべての健康診断が終わりました。保健関係書類等、ご協力いただき、大変ありがとうございました。「受診のすすめ」を渡された人でまだ受診が済んでいないお子さんは、疾病等の早期発見・早期治療のためにも、夏休みの時間がある時に受診をしましょう。そして、夏休み明けに「受診報告書」の提出をお願いいたします。