

# ほっこり



令和7年6月19日  
保健だより 第3号  
西中保健室 岩見

## あいわここから 相私心体



相手、私の心と体を大切に

### 気温が一気に上昇！熱中症予防を毎日確実に！

先週末から気温が一気に上がり、暑い日々が続いています。気温が上がると、体がどっと疲れやすくなってきます。また熱中症が心配な時期です。先週保健委員会が熱中症予防の発表をしました。今週末には総体があります。全員で熱中症予防を実践し、元気に毎日を過ごしましょう。

### 西中生熱中症予防☺合言葉は S・E・K・L！

#### 熱中症の合言葉



エス	イー	ケー	エル
<b>S</b>	<b>E</b>	<b>K</b>	<b>L</b>
水分	塩分	こまめに	ライフスタイル

体育や部活動では、暑さ指数を参考にし、みんなが安全に活動できるようにしていきます。暑さ指数が31℃を超える場合は、指数が下がるまで運動を控えるようにします。

保健委員会3年生が全校朝会で発表しました！



## S 水分



- 水分は体内でさまざまな役割をしている。体温調節をしたり筋肉を動かす働きをしたりするほか、血液として栄養素を全身に運ぶ役割がある
- のどが渴く前に**こまめに水分補給する  
(1日あたり1.2Lが目安)
- 毎日必ず水筒を持参**し、こまめに水分補給を

## E 塩分



塩分補給をするのは脱水症状を防ぐため  
**スポーツドリンクの持参** ○  
部活動の時間が長い時  
汗をたくさんかくと思われるとき



タブレットの平日持参は禁止！土日の持参は、各部活動の先生の指示で！

## K こまめに

熱中症にならないために  
こまめにどんなことをすればいいか



こまめに休憩 **水分補給**をとる

湿度や室温に気を付ける  
(扇風機やエアコンで温度を調節)

## L ライフスタイル

生活習慣はどうして熱中症予防に大切？

熱中症は生活習慣の改善によって  
予防できることもある！

生活習慣による  
熱中症予防



バランスの食事

十分な睡眠



丈夫な体になり熱中症予防に

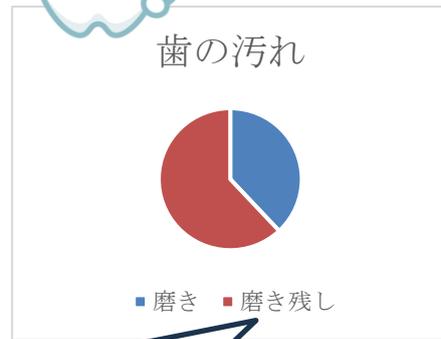
頭痛、めまい、筋肉のけいれん、体のだるさ、吐き気など熱中症が疑われる症状がある場合は、すぐに周りの人に声をかけましょう！

# みんな「歯」大事にしてる？！



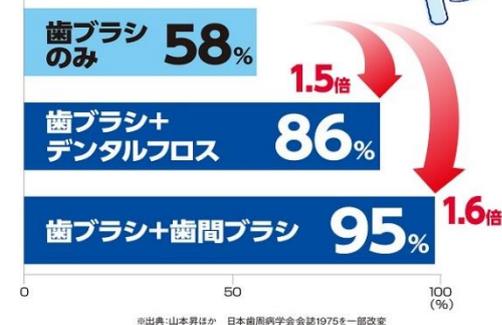
みなさん歯を大切にしていますか？私はずっと自分の歯を大事にしていると思い込んでいました。でも残念ながらどうやら違ったようなのです。

先日歯医者に行きました。検査の後、歯科衛生士さんに右のようなグラフの紙をもらったんです。自分の目を疑いました。え？！磨き残しのほうが割合高い？！毎日食後には歯磨きしています。確かに性格が雑なので、磨き残しがあるとは思っていましたが。でも半分も磨けてないってどういうこと？！歯科衛生士さんに「歯ブラシだけでは汚れはとれないので、歯間ブラシもしてください。」と指導されて帰ってきました。帰宅してから調べていると、歯ブラシだけでは、約40%の磨き残しが発生してしまうとのこと。歯間ブラシもしないといけないのか～と購入したものの、自分の習慣をなかなか変えることができていない毎日です。でも『歯は一生もの』毎日のコツコツの積み重ねが、自分の体を大切にすることにつながると思います。みなさんもぜひ自分の歯を大切にしてくださいね♪



わたしのように歯ブラシのみの歯磨きをしていただけではたくさんの磨き残しが…

## 歯間清掃具の併用がオススメ



## 6月保健行事

- 6月 24日(火) 眼科健診(必要と思われるもの)
- 26日(木) 歯科健診(全校生)



**歯科健診は午前中にあります。当日必ず歯を磨いてから登校してくださいね！**

## 保護者の皆様へ

たくさんの書類の記入とご提出、本当にありがとうございました。健診も残すところ、2つとなりました。今後は保健関係書類もデジタル化に向けて、さらに取り組みを進めていく予定です。ご理解・ご協力をお願いいたします。なお、各健診・検査で異常があった場合、受診のお勧めをしています。病院を受診された場合は、受診結果を学校にご提出いただきますよう、お願いします。

また、熱中症対策にも、引き続きご協力いただけたらと思います。学校では、各活動場所での暑さ指数の測定値や環境省の熱中症予防情報サイトに提示される暑さ指数を参考にし、お子様が安全に活動できるようにしていきます。暑さ指数が31℃を超える場合は、指数が下がるまで運動を控えるようにいたします。みなさんのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。