



# ほんわか

令和7年9月25日  
小松市立芦城中学校  
ほけんだより

2学期がはじまり、学校はすっかり運動会ムードです。近頃は、涼しい日が増えてきましたが、外での活動はまだまだ暑いです。元気に運動会を迎えられるよう、熱中症対策や体調管理をしっかりしましょう。

- ① 帽子をもってきてましょう。運動会練習中にかぶることをおすすめします。
- ② お茶などの飲み物の他にスポーツドリンク(薄めたもの)をもってくることをおすすめします。  
**水筒とは別に、飲み物を入れたペットボトルを凍らして持ってくると休憩時に首や脇の下を冷やせ、クールダウンに役立ちます。**
- ③ 汗ふきタオルや着替えを持ってきてましょう。



帽子の有無で頭の温度が10℃も違うという実験結果も…

◎熱中症対策には、塩分だけでなく、水分も一緒に補給することが大切なため、スポーツドリンクを持ってきてましょう。塩分タブレットを個別で持ってくる必要はありません。

体調不良時は、保健室にOS1(経口補水液)や塩分タブレットを用意してあります。

◎熱中症に気を付け、元気に運動会を迎えられるよう**睡眠時間の確保**や**朝ごはんを食べてくる**ようにしましょう。



熱中症対策 朝ごはんに味噌汁や梅干しがおすすめ

## 生活リズムを整えよう

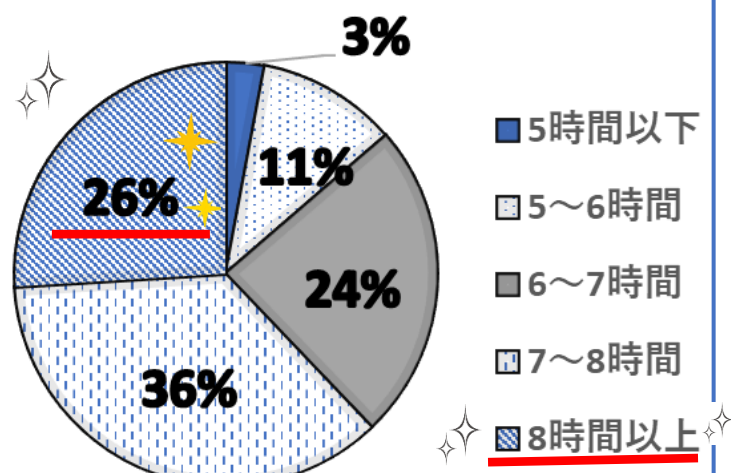
夏休み中の健康観察でみんなに夏休み中の睡眠時間を聞いてみたところ、7～8時間が36%と

一番多かったです。夏休み中なので、ゆっくり寝ることができるのかなと思っていましたが、睡眠時間が7時間以下の人は38%とたくさんいました。**中・高生は8～10時間の睡眠時間をとることが推奨されています【健康づくりのための睡眠ガイド 2023 厚生労働省】**。夏休み明けの体を学校モードに切り

替え、運動会練習を力いっぱい頑張るためにも、意識的に睡眠時間の確保をしましょう。



### 夏休みの平均睡眠時間は？



## 小松市学校保健会「よい歯の生徒」審査



今年度も「よい歯の生徒」の審査がありました。芦城中学校からは3名「よい歯の生徒」に選ばれ、それぞれ“最優秀賞・優秀賞・優良賞”で表彰されました。この審査では「むし歯がない、口腔内の清掃

状態がよい、歯周疾患がない」などの口腔状態だけでなく、「自己の歯の健康状態について正しい理解を持っている、不良習癖がない」などの意識や態度なども審査の対象になります。選ばれた3人は小学校1年から中学校3年まで、歯科検診でむし歯や歯垢・歯肉・歯列交合について指摘されたことがない、毎日しっかり時間をとり、歯みがきをしているなどすばらしい口腔状態・健康習慣でした。 **おめでとう！**



僕は乳歯のとき、むし歯がたくさんありました。このままではダメだと言われ、歯をきれいに磨くように心がけました。コツコツ丁寧に続けることで歯がきれいになってこのような賞をもらうことができました。継続することの大切さを知ることができる良い機会となりました。この経験を生かして、自分の目標に向かってコツコツ丁寧に物事を続けられるようになりたいです。

今回の賞をもらって歯をもっと美しくしたいと思ったし、もっと歯について知りたいと思いました。今回は、最優秀賞をもらいましたが、油断せずこれからも歯の手入れをしていきたいと思いました。

このような賞をいただけてとても嬉しいです。ありがとうございます。歯をキレイに保ち続けることや、歯みがきの大切さを学べました。「今日はいいいや」というちょっとした気持ちがむし歯の原因に繋がってしまうので、たとえ、面倒くさいと思って歯みがきをする時間をしっかりとることが大切だと思いました。これからも歯みがきをしっかりとってキレイな状態を保ち続けていきたいです。



## 今年度も 歯科治療率 100% を目指します！

### ○歯科治療率（9月24日現在）

歯垢・歯肉炎・歯列咬合・要注意乳歯を含む

	1年	2年	3年	計
お知らせカードを渡した人数	76	72	58	206
治療した人数	58	45	42	145
治療率	76.3%	62.5%	72.4%	70.4%

永久歯・乳歯のむし歯の治療率は**93.6%**です。  
100%まであと少し！



4月の歯科検診でお知らせカードをもらわなかった生徒も、定期的に歯医者へ行けていますか？むし歯がなくても、3～6カ月に一度は歯医者へメンテナンスにいき、きれいな歯を保ちましょう。

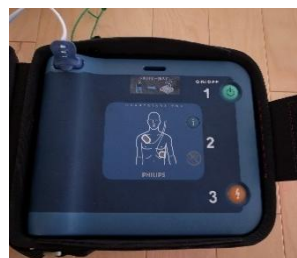


# これは何でしょう？



エーディー じどうたいがいしきょさいどうき  
これはAED(自動体外式除細動器)といいます。心臓が止まって、倒れている人の中には、心臓の筋肉が、ブルブル震えている状態になっていて、全身に血液を、送り出せなくなっている場合があります。この状態をもとにもどすためには、電気ショックをあたえることしかありません。AEDは、お医者さんでなくても、安心して簡単に使えるように作られた心臓に電気ショックをあたえる機械です。

フタをあけると→



芦城中学校のAEDはどこにあるのか知っていますか？

知らない人は覚えておきましょう！ ↓ ↓ ↓



心臓が止まったあと、**3分以内**にAEDを使えば、**約70%の人が助かる**と言われています！  
AEDは公共施設など色々な場所に設置してあります。おでかけしたときに探してみよう。

救急車を呼んで！  
と言われたら

# 救急要請マニュアル



一般的にはこんなことを聞かれます。イメージしてみましょう。

1 「119」とダイヤルして  
電話をかける



スマホからでもOK。固定電話からかけると市外局番から大体の場所がわかるのでさらにスムーズです。

2 まずは落ち着いて



ゆっくり話すことを意識しましょう。必要なことは、電話口で聞いてくれます。

3 救急であることを伝える



4 来てほしい場所(住所)を伝える



わからないときは近くの大きな建物や交差点の名前などを伝えましょう。スマホの地図アプリを開いて現在地を長押しすると、座標(現在地を示す番号)や建物名などを確認できます。

5 具合が悪い人の  
年齢を伝える



大体の年齢(何才くらいに見える)を伝えるのも大丈夫です。

6 自分の名前と  
連絡先を伝える



救急車が迷ってしまったときになどに電話がかかってくる可能性があります。



# まちがいさがし

7

つのもちがい  
さがそう!

