

ここから

令和8年5月7日
小松市立芦城中学校
ほけんだより



今月の保健目標
病気の治療を
早めに行おう

5月に入ったばかりですが、少し動くと汗ばむ日も出てきました。まだ、暑さに慣れていないうえ、新学期の疲れも出てくるタイミングなので、熱中症になりやすい時期です。元気に過ごす基本となるのは、生活リズムを整えることです。そのために何ができるか考えてみましょう。

生活リズム とのえ チャレンジ



STEP1 理想的な1日のリズムを 考えてみよう

朝と夜の時間の使い方の理想を考えて書き入れてみましょう。

家を出る前	起きる時間	時	分	帰ってきた後	勉強する時間	時間	
	朝ごはんを食べる時間	時	分		お家でのスクリーンタイム	時間	
	家を出る時間	時	分		寝る時間	時	分
		時	分			時	分

ヒント

朝ごはんの後は
トイレの時間も確保。
何分くらい必要かな？

ヒント

起きる時間から逆算して
寝る時間を決めよう

STEP3

結果を振り返ろう

達成できたところはそのまま
キープ！ できなかったところ
があったら、その原因を考
えてから、明日もう一度チャ
レンジしてみましょう。



STEP2

目標にチャレンジしよう

生活リズムを整えるための第一歩は「起
きる時間」を守ること。まずはそこを目
標にしてみましょう。



○歯科検診(4月21日)の結果 (ピンクのお知らせカードの受診のおすすめ欄に○のある生徒の割合)

	むし歯あり		むし歯になりそうな歯 がある	歯垢	歯肉	歯列・咬合
	乳歯	永久歯				
1年	2.6%	15.7%	17.0%	5.2%	0.7%	0.0%
2年	1.8%	8.8%	10.0%	10.6%	0.0%	0.0%
3年	0.6%	16.9%	17.5%	4.5%	3.2%	1.3%
全体(R7)	1.7%(1.5%)	13.6%(8.7%)	14.7%(11.5%)	6.9%(20.2%)	1.3%(14%)	0.4%(17.7%)

学校歯科医の辻先生より「今年はむし歯の人が多くて驚きました。」と言われました。昨年度の結果と比べてみても、乳歯も永久歯のむし歯も増えています。芦城中学校では、生徒一人ひとりが歯や口腔を大切にしている意識をもち、自分の健康習慣を見直すきっかけにしてほしいと考え、**歯科治療率100%**を目指しています。ピンクのお知らせカードの受診のおすすめ欄に○のあった人は、早期に受診しましょう。

もうすぐ遠足・職場体験・修学旅行です!



修学旅行や職場体験。調べ学習で得た知識を基に、現地でしか学べない事、感じられない事、できない体験など、目的意識を持って学んでいきましょう。当日、体調が悪くて参加できないことがないように、今から体調を整えておきましょう。

○睡眠はしっかりと!

学習や部活動の疲れなど、疲れはその日のうちにしっかり解消しましょう。中学生は約 9 時間の睡眠が必要です。9 時間寝ればそれでOK!ではありません。体の疲れも、脳の疲れも取り、日中しっかり活動できる質の良い睡眠をとりましょう。



○食事はしっかりと!

朝食をとることで「からだ」と「こころ」が目覚め、午前中の活動の原動力になります。また、修学旅行や遠足では、バス等の移動が長くなります。朝食をとり、しっかり排便をして体調を整えましょう。

○薬などの準備はしっかりと!

乗り物酔いをしやすい人は、自分の体に合った薬を準備しましょう。できれば一度は飲んだことのある薬の方が安心です。初めての薬の場合は、おうちの人と相談して準備しましょう。(痛み止めや下痢止めなども同じです)

薬アレルギーの人もいます。友達同士であげたりもらったりしません。



○いろいろな感染症予防もしっかりと!

毎日の体調のチェック。石けんでの手洗い、咳エチケットなどの基本的な感染症対策は行いましょう。

また、バスの中や施設の中等で、マスクが必要になった時に使えるように、準備しておきましょう。



そろそろはじめましょう

熱中症予防

5月は熱中症シーズンの始まりです、急に暑い日が出てきて、暑さに慣れていない体がついていけず、熱中症になりやすい時期です。暑さに負けない体づくりをはじめましょう!

熱中症予防のカギは暑熱順化。しょねつじゆんか「暑さに体を慣れさせる」ことです。

本格的に暑くなる前に、軽く汗を流す運動からはじめ、徐々に少しきついくらいの運動へと強度を上げていきましょう。また、入浴はシャワーで済ませず、湯船につかりましょう。



水分をこまめにとろう



ぐっすり眠れる環境を整えよう



体調を整え丈夫な体を作ろう