

# ここから

# 7月

令和8年7月1日

小松市立芦城中学校

ほけんだより

いよいよ夏本番。日本の各地で花火大会が開かれる夏。夜空を彩る花火を「いろんな色でキレイ」と思う人、「なぜいろんな色があるのだろう」と考える人、受け取り方は人それぞれです。特別でなくてもかまいません。今年の夏は、いろいろなものに触れ、感じたり考えたりして、近くにいる人と意見を交換して、多様な価値観に触れる機会を作ってみましょう。

## 数字で見る熱中症対策

1.2L

1日に飲料で接種すべき水分量



ただたくさん汗をかいたときは、それに見合った水分と塩分をとる必要があります。

35度以上

猛暑日の基準となる最高気温



40度以上という極めて危険な暑さを示す「酷暑日」が今年の4月から追加されました。

100,510人

2025年5月から9月に熱中症で搬送された人数



過去最多を記録。調査開始以来初めて10万人を超えた

5時と17時

熱中症警戒アラートの発表タイミング



熱中症の危険が極めて高い時に、環境省から地域ごとに発表されます。

「のどが渴いた」と感じたときに、体内から失われている水分量

体重に占める割合



~2%

WBGTをチェックしよう。

「暑さ指数（WBGT）」とは、気温・湿度・輻射熱の3つを考慮した熱中症予防が目的の指標です。摂氏度で表され、気温とは異なります。

気温

WBGT

運動指針

35℃以上

31℃以上



危険

運動は原則中止

31~35℃

28~31℃



厳重警戒

激しい運動は中止

28~31℃

25~28℃



警戒

積極的に休憩

24~28℃

21~24℃



注意

積極的に水分補給



保健室の扉に、毎日その日のWBGTの運動指針を貼り出しているので参考にしてください。

今月の保健目標

夏を健康に  
過ごそう

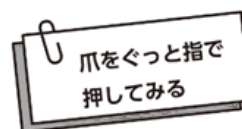
覚えておこう

## 脱水症

### チェック



手の甲の皮膚をつまんでみる



爪をぐっと指で押してみる

どちらもすぐに元に戻らないときは脱水症の可能性あり!

### 脱水症の症状

軽度

のどの渇き

強い渇き ぼんやりする

食欲がない

皮膚が赤くなる イライラする

体温が上がる

強い疲れ 尿が少なく・濃くなる

頭痛 ぐったりする

ふらふらする けいれん

尿が出ない 最悪の場合死の危険も

重度

### 脱水症は

### 熱中症のリスクを高める!

脱水症も熱中症も水分不足から起こります。「なんだかおかしいな」と感じたら、経口補水液やスポーツドリンクを飲んで、様子を見ましょう。症状が進んでいる場合は、医療機関を受診しましょう。

# 歯科治療率

100%を目指します！



## ○歯科治療率

(むし歯・歯垢・歯肉炎・歯列咬合など) (6月30日現在)

## ○ミニ健康指導を行いました

(朝自習の時間に、1年生に実施しました。2年生は今月実施予定です)

テーマは「健康な歯肉になろう」です。中学生はホルモンバランスなどから歯肉炎になりやすい時期であり、歯肉炎はとても身近な病気の一つです。そこで、歯肉炎の原因や予防方法についてミニ指導を行いました。

生徒の感想から抜粋

歯は、食べ物をかむためだけでなく、他にもいろいろな役割があると分かった。歯肉炎は中学生がなりやすいので、しっかりと歯みがきをしたいです。

歯ブラシを上手に使えばしっかりと予防できるということが分かったので、歯ブラシのつま先、かかとを上手く使い分けて歯をみがこうと思いました。

歯肉炎や歯周病にならないように、日頃から気を付けて、歯をみがきたいです。特に、鏡を見て歯をみがけるように、心がけたいです。

むし歯より歯周病のほうが歯が抜けることが多いのがこわかったので、歯磨きのやり方を考えてみようと思います。鏡を見てきれいにできるようにしたいです。

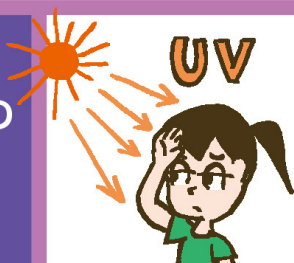
きょうは、歯の大事なことをいっぱい知りました。定期的に歯医者さんに行こうと思いました。

1年生のクラスで、定期的に歯科医を受診しているか(むし歯等の治療のためでなく、メンテナンスなど予防目的)質問したところ、クラスの約半数の生徒が、定期的に受診していると答えました。日々の歯みがきなどの**セルフケア**が基本ですが、みがき残しや歯石の除去、自分のあったみがき方を教えてもらうなど、**歯科医でのプロのメンテナンス**もプラスして、健康な歯・口腔を保っていきましょう。

※この冊子は、夏休み期間中に発行いたします。

### 第1問

紫外線の種類は「UV-A」「UV-B」の2種類である。  
○か×か?



こたえ: × もうひとつ、最も有害といわれる「UV-C」があり、全部で3種類です。ただし、「UV-C」はオゾン層で吸収されて地表には届きません。ちなみに、「UV-A」は肌の奥に、「UV-B」は肌の表面に、ダメージを与えます。

### 第2問

曇りの日でも紫外線対策が必要である。  
○か×か?



こたえ: ○ 紫外線量は、薄曇りの場合は快晴の日の約8~9割、曇りの場合は約6割、雨の場合でも約3割といわれ、晴れていなくても対策が欠かせません。とくに「UV-A」は、雲や窓ガラスも透過しやすいという性質があります。

### 第3問

日焼け止めは1回塗れば一日中、効果がある。  
○か×か?



こたえ: × 時間が経つにつれ、汗やこすれなどによっても落ちてくるので2~3時間ごとに塗り直す必要があります。ちなみに、日焼け止めのPAは+の数が多いほど「UV-A」を防ぎ、SPFは数値が高いほど「UV-B」を防ぐ効果が期待できます。

## 夏の感染症対策

感染症というと、秋~冬に流行するインフルエンザのイメージが強いかもしれませんが、でも夏にも、気を付けたい感染症があります。たとえば、咽頭結膜熱、流行性角結膜炎、手足口病、ヘルパンギーナなどです。

ハンカチやタオルの貸し借りをしない、しっかり手洗いをする、規則正しい生活をするなど、夏の感染症を予防しましょう。もし、感染症にかかったら、無理せず安静にしましょう。こまめな水分補給も忘れずにしましょう。