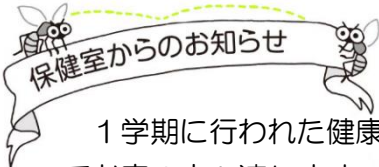




「金魚すくい」の金魚は小さい「和金」という種類の金魚が多く、ポイですくえるくらい大きさですが、環境によって育つ大きさが変わり、広々とした場所で育つと30cmを超えることもあるそうです。

この夏休み、家でのおんびり過ごすのも良いですが、今しかできないことを探してみませんか？休み明け、新たな経験を通して心も体も成長した皆さんから、いろいろ聞かせてもらえるのを楽しみにしています。



1学期に行われた健康診断の記録「定期健康診断の記録」を、個人懇談時に担任の先生を通じてお家の方へ渡します。自分の成長や検診結果を確かめましょう。受診が必要な人には、すでにお知らせを配布してあります。まだ受診していない人は、この夏休みに受診しましょう。



○ 2計測（身長・体重の平均値）

	男子		女子	
	身長cm	体重kg	身長cm	体重kg
1年	151.4	42.3	153.2	45.0
2年	160.9	50.9	155.1	48.2
3年	166.8	56.4	156.8	49.5

○ 視力（裸眼または矯正視力）

	Aまたは(A) (人)	受診のお知らせ (人)
1年	62	26
2年	38	21
3年	44	14

小松市良い歯の生徒（中学3年生）審査会

令和6年度は、市内10校から23名の3年生が参加しました。板津中学校からは、竹内 美優さんと森 啓翔さんが代表として参加しました。

むし歯がないことはもちろん、28本の永久歯がすべて生えている、歯並びやかみ合わせ、歯肉の状態や日々の口腔内の清掃状態などを総合的に審査され、優良賞でした。



竹内 美優さん 森 啓翔さん
優良賞 おめでとうございます！



メディア(スマホ、ゲーム、テレビ、パソコンなど)はとても便利なものですが、長時間使うことでいろいろな経験をする機会が失われてしまいます。この夏、アウトメディアにチャレンジしてみよう！



①	食事の時はテレビを消す
②	寝る1時間前からメディアを使わない
③	夕方以降はメディアから離れる
④	メディアは、1日1時間以内にする
⑤	1日中、メディアのスイッチオフ

クイズ 熱中症！に挑戦

7月8日～12日までの間、ポータルにクイズを載せました。100人の回答者の内、全問正解は5名でした。知っているようで知らなかった熱中症について、理解できましたか？

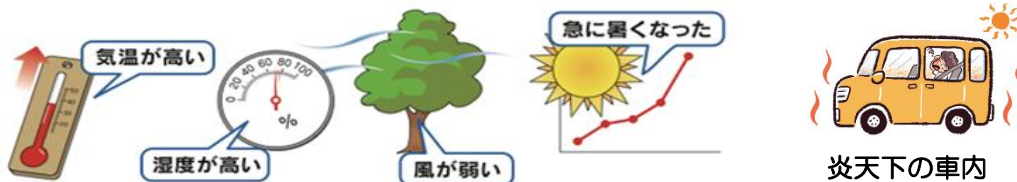
一番、正解者が多かった問題

5. 熱中症になりやすい場所

- ①蒸し暑い体育館 ②炎天下の校庭 ③風通しの良い教室

正解は①と②です。全員②は選んでいましたが、①を選ばなかったり、③を選んだりした人がいました。

蒸し暑い、風通しが悪い、気温が高い、湿度が高い場所では、熱中症に注意です。



一番、正解者が少なかった問題

7. 熱中症のもっとも重い症状

- ①頭痛 ②体が熱い ③めまい

正解は②です。



重症度Ⅰ

めまい 筋肉痛・筋肉の硬直
足がつる、こむらがり

重症度Ⅱ

頭痛 虚脱感・倦怠感
吐き気・おうと

重症度Ⅲ

高体温 深部体温が40℃以上
意識障害・けいれん

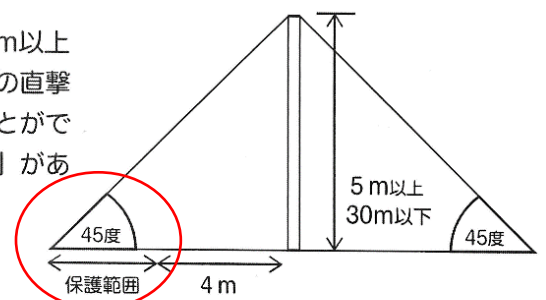
ひっかけ問題みたいですが、体が熱い＝高体温、暑い日（気温が高い）と感じることは違います。

突然の雷 どうやって身を守ればいい？

8月は雷が最も発生しやすい時期です。雷は基本的に建物などの高いものに落ちますが、グラウンドなどの開けた場所では人に落ちることもあります。

屋外にいるときに雷が近づいてきたら、すぐに避難するなど身を守る行動をとりましょう。

電柱など高さ5m以上のものには、雷の直撃から身を守ることができる「保護範囲」があります。



周囲に避難できる場所がない時は、頭をなるべく低くしてしゃがんでください。

体と地面の接地面を少なくすることで、近くに落雷した時に地面から流れてくる電流の影響を減らせます。



耳をふさぐ

両足を閉じてひざは地面につけない

避難する場所・身を守る姿勢



鉄筋コンクリート製の建物、
避雷針などのある建物

車や電車などの
乗り物 など

出典：(株)日本学校保健研修社発行 月刊誌「健」

熱中症環境保健マニュアル2018 環境省