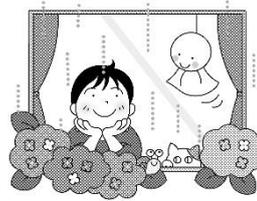


# 保健だより



令和 7 年 6 月  
南山中学校 保健室

梅雨の季節となりました。梅雨の晴れ間は「日本晴れ」といって、真夏のような暑さになることが多いです。しかも、この時期はまだ体が暑さに慣れておらず、熱中症をおこしやすくなるので、注意が必要です。

体が暑さに慣れることを「暑熱順化（しょねつじゅんか）」といいます。暑さに慣れる体作りも熱中症対策には大切です。軽い運動から、少しずつ進めていきましょう。

## 「万全」で臨む! 熱中症対策の必須事項

### 1 環境・気象条件を把握



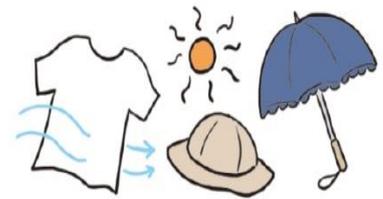
気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

### 2 こまめに水分＋塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

### 3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

### 4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

### 5 体調を整える



十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本。

### 6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

## ●歯を大切にしよう！

5月30日で、今年度の歯科検診が終了しました。歯科検診の結果通知は、所見があった人に配付しました。むし歯など受診が必要な人は早めに受診しましょう。一生使う歯です。ずっと大切にしたいですね。



厚生省の調査によると、日本人の約95%は毎日歯をみがいているそうです。ところが約86%の人にむし歯があるとも言われています。多くの人がみがいているつもりでも、きちんと“みがけて”いないと言えそうですね。



## ●「歯と口の健康週間作品」募集中です。

×切まで時間がありますので、イラストや習字が好きな人は夏休みに取り組んでみませんか？

### \*印旛郡市むし歯予防等に関する作品募集

ポスター 各校3点（四つ切り画用紙。文字は「むし歯」とし、「虫」はひらがなにする。）  
標語 各校3点（国語の授業でとりくみます）

### \*白井市歯と口の健康作品展

ポスター 各校2点（同上）、 標語 各校2点（同上）、  
習字 各校2点（半紙。内容は歯と口に関する2～4文字で自由。  
学年は書かなくても良い。）

※いずれも、参加賞はありません。上記2点または3点に選ばされると賞状または賞品があります。

歯のウラ側もしっかり  
みがいていますか？



提出×切 9月5日（金）保健室まで提出してください。