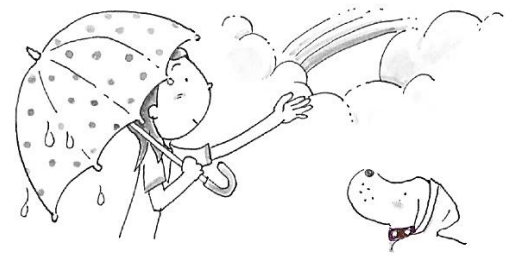


# ほけだより

2026. 6. 15

No. 3

稲積中学校



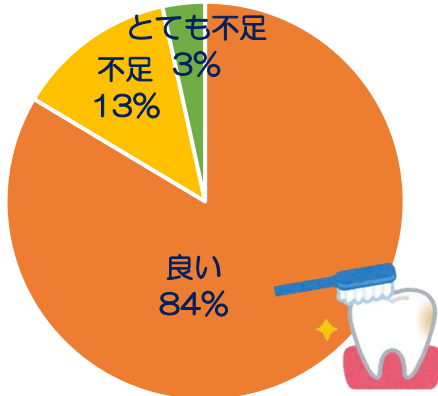
★各学年の旅行的行事が全て終わりました。旅行的行事では、いつも一緒にいる友だちの顔も新鮮に見え、学校とは違ったふれ合いや学習ができ、様々な経験を通して成長することができたことでしょうか。なかには体調を崩した人もいましたが、みんなで楽しく過ごせ、みんなで元気に帰ってくることができたことが何よりもうれしかったです。

★さて、先週から運動部の部活動では中体連が始まりました。結果も大事ですが、頑張る自分と仲間を応援する気持ちを大切に、心を一つにして頑張ってくださいね！

## 歯科検診の結果をお知らせします！

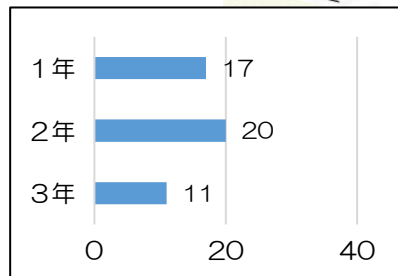
4月に実施した歯科検診の結果、歯科医による治療・相談が必要な人と家庭で注意・観察が必要な人に、検診後、「検査結果のお知らせ」をお渡ししました。むし歯がある人は、時間がある時を利用して治療しましょう。口腔内の状況は、自分ではなかなか把握することが難しいので、定期的に歯科の専門家にケア（歯みがき指導、歯石取り）をしてもらうといいですね。

### 歯みがきの様子

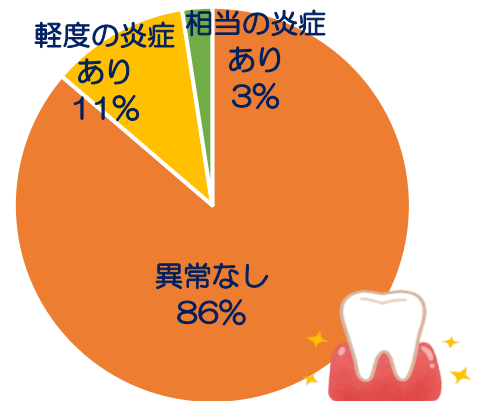


■ 良い ■ 不足 ■ とても不足

### むし歯の本数



### 歯肉の状態



■ 異常なし ■ 軽度の炎症あり ■ 相当の炎症あり

## 注目!

### 学校歯科医 上田先生と 協力医の先生から

むし歯はとても少なかったですが、歯みがきの仕方が悪い人や歯肉の状態がよくない人がみられました。なかには歯垢が付いている人もいました。

歯科医院での定期的なケアと生活習慣（歯みがき、食生活、不規則な生活など）で健康な歯ぐきに改善しましょう。



### 定期的に歯医者さんへ 行きましょう♪



歯みがきだけでは取れないよごれは、歯周病の原因に…。ときどきキレイにしてもらいましょう。

# 🌞🌞 今日から熱中症対策(暑さ対策)を開始します! 🌞🌞

これから気温が高くなる日が多くなってくると、熱中症の心配が出てきます。熱中症は、気温の高い日や晴れの日だけでなく、曇りや湿度の高い日にもかかる可能性があります。普段から、体調管理(寝不足、朝食抜き)に気をつけて、体力をつけておきましょう。

## 毎日水筒(ペットボトルもOK)を持参しましょう!(水筒の中身は水・お茶・スポーツドリンク)

運動をしないときでも汗をかいったり、排せつしたりして水分は失われています。毎日、各自で水筒を用意し予防を徹底しましょう。部活動があるときは、荷物にはなりますが、学校用、部活用と水筒を分けるなど工夫して持ってくるようにするといいですね。汗拭きタオルの持参もお忘れなく!



## 熱中症とは…?

### これは熱中症の始まりです

- 手足のしびれ
- めまい、立ちくらみ
- こむら返り
- 気分が悪い、ボーッとする



涼しい場所で休憩をとり、水分や塩分を補給しましょう。水分は、本人が自分で持って飲むようにします。

### さらに症状が進むと…

- 頭がガンガンと痛む
- 吐き気・吐く
- 受け答えがおかしい



太い血管のある首やわきの下、足の付け根を冷やしましょう。症状がよくなりなときは、救急車を!!

## 注目!

### 「手のひら冷却」で熱中症予防

手(手のひら)や足(足の裏)を冷やすことが熱中症予防に効果的。ここを冷やすと大量の冷えた血液が体内に戻り、深部体温を効率よく冷却できます。

\*脳や臓器など体の内部の温度

(旭川医療センター)

玉川進医師の講演より)

## 熱中症予防のキーワード

冷たい水での手洗いは、  
熱中症対策&感染症対策になります!

### ★のどが渇いていなくてもこまめな水分補給を!

運動をする場合  
(部活動など)

汗から水分と塩分も失われます。運動前後と運動中にスポーツドリンクなど塩分が入ったもので水分補給をし安全に活動しましょう。スポーツドリンクには糖分も含まれているため、運動で失われたエネルギーを補給するのにも役立ちます。

マスクをしている人

のどの渇きに気づきにくくなります。また、マスクで顔の表面温度が増すことで熱中症を引き起こしやすくなるので、休み時間ごとに水分補給をしましょう。

### ★疲れ、朝食抜き、睡眠不足は熱中症の大敵!

朝食を抜くことでエネルギー不足と脱水が起きる危険があります。また、睡眠不足は疲労が蓄積し、熱中症の引き金になります。早寝早起き、食事が熱中症対策の基本です。

### ★気温に合わせて涼しく過ごせる服装の工夫を!

ジャージ登校をスタートさせるのは、できるだけ涼しく過ごすためです。ジャージ上下を着用したまま過ごし、暑さで体調不良を起こすことのないようにしましょう。

## 時間差熱中症に注意しましょう!

炎天下で活動しているときは、のどの渇きや心身の負荷に気づきにくいといわれています。緊張がゆるんだ後に時間差熱中症が発生する危険があるので、30分に1回は体を休めましょう。



## 注意

具合が悪くなったら、我慢しないで、すぐに先生に伝えましょう。