

ほけんだより 6月

令和8年 6月号
名瀬中学校
保健室

毎日暑かったり肌寒かったり不安定な天気が続いています。先月は体育祭が終わり、クラスでも仲が深まってきたところですね。近いうちに、第1回定期テストが待っています。勉強に励むことも大切ですが、体調管理を忘れずに!おうちではしっかり体を休めてください。

6月の保健目標

歯と口の健康を守ろう!

6月の予定

4日(木) 内科検診 (1年生+前回未受診者)

9日(火) 尿検査 2回目

前回出せなかった人と2次検査の対象になった人の提出日です!

11日(木) AM 歯科検診 (3年生・2-1・7組)

PM 耳鼻科健診 (1年生+保健調査票により希望を出した人)

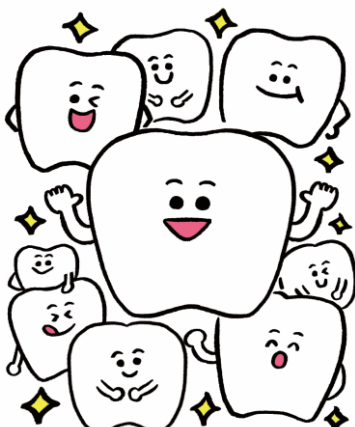
25日(木) AM 歯科検診 (1年生・2-2・2-3)

健康診断が終わり、各検診毎に受診報告書の案内が届いている人がいます。夏休み前に受診できる人は受診結果の報告書の下半分を切り取り、すみやかに学校へ提出してください。

夏休み前の個人面談では、健康診断の結果も確認をします。未検査の項目がある場合には「健康診断未受診のお知らせ」も配ります。夏休み中に受診をしましょう。



歯は、全部で何本あるの?



子どもの歯は全部で **20 本**。大人の歯は全部で **32 本**あります。

「親知らず」という、一番後ろに生える大人の歯 4 本は、「親が知ることなく生えてくる歯」が由来となっており、20 歳前後で生えることが多いです。親知らず以外の 28 本の歯が、中学生ごろには生えそろうのです。

8020 (ハチマルニイマル) 運動を知っていますか?

「80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保とう」という運動です。

「一生自分の歯で食べよう!」という目標を数値化したものです。

☀熱中症はなぜおこる？☀

普段私たちの体は体温が上がった時、汗を出したり、皮ふから熱を外に逃がしたりして、自然に体温調節をしています。この働きがうまくいかなくて、体の中に熱がたまっていくのが「熱中症」です。

熱中症の要因



① 環境



- ★気温が高い
- ★湿度が高い
- ★風が弱い
- ★急に暑くなった

② からだ



- ★睡眠不足
- ★肥満傾向
- ★栄養状態が悪い
- ★脱水症状（下痢や発熱等）

③ 行動



- ★激しい運動
- ★慣れない運動
- ★長時間の運動
- ★水分補給をしない

このような要因がある時は無理をせず、休養をとりましょう！
こまめな水分補給を心がけましょう！



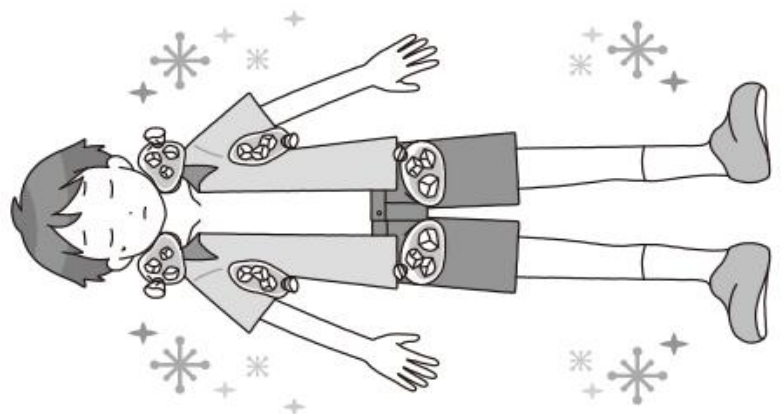
★水分補給のポイント★

- ①運動を始める前に
- ②のどがかわく前に
- ③運動をする時は、30分に1回
- ④大量に汗をかいたら、スポーツドリンクなどで塩分も補給



★休養時のポイント★

- ①図のように横になり冷やします！！
首・脇の下・足の付け根（そけいぶ）には、大きな血管やリンパ節が通っているので、早く熱を冷まします。
- ②日陰（室内）の風が通る涼しい場所で横になり休みましょう。



※ 運動時はできるだけマスクを外したほうが、熱中症になりにくいですよ！