

ほんだよい

一宮市立南部中学校
令和8年6月



5月は寒暖差が激しく、急な暑さに参ってしまう日もありましたね。6月は雨の日が続き、気圧の変動などで、体が疲れやすく、気持ちがどんよりすることもあります。適度な運動や十分な睡眠、バランスの良い食事で、心も体も元気に過ごしてくださいね。

6月の保健目標 **身の回りの衛生管理に気をつけよう**

この時季の「高温」と「多湿」は、どちらも細菌が繁殖しやすい環境のため、食中毒の発生に注意が必要です。細菌を食べ物・飲み物に寄せ付けないためには、次の3つが大切です。

- ① **つけない** (手や調理器具・材料をよく洗う)
- ② **増やさない** (調理したものは早めに食べる)
- ③ **やっつける** (食べ物にしっかり火を通す)



ペットボトルのお茶やジュースを飲んで、口を付けたものを常温で放置すると、ペットボトルの中で細菌が繁殖し始めます。飲料を飲み切るか、残しておく場合は冷蔵庫で保管をしましょう。



6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です!

昨年度の保健委員さんから聞いた、歯と口の健康のために知りたいこととその解説を紹介します。

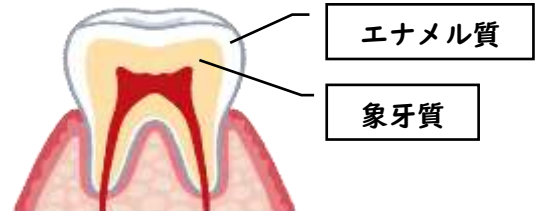
① 歯はどんな成分でできている?

歯の表面の硬いエナメル質は「カルシウム」、エナメル質の内側にある象牙質は「たんぱく質」で作られています。

ビタミンA・C・Dはエナメル質や象牙質を良質なものにする働きがあります。

歯に良い食べ物をバランスよく食べましょう。一例を紹介します。

- ・カルシウム…ヨーグルト、チーズ、小魚など
- ・たんぱく質…肉、魚、たまごなど
- ・ビタミンA…ほうれん草、レバーなど
- ・ビタミンC…ブロッコリー、みかんなど
- ・ビタミンD…しめじ、さんまなど



② 虫歯になったことがない人はどのような生活をしている?

(実際にむし歯になったことのない保健委員さんに聞きました)

- ・甘いものはほどほどにしている
- ・朝と夜の歯みがきは必ずしている
- ・定期的に歯科受診をしている (半年に1回ぐらい)

歯科検診があります!



4日(木): 2年7・8組、1年1・2組

11日(木): 1年3～8組

両日とも、8時50分開始です。

朝食後はしっかりと歯みがきをしてください。

熱中症に注意しよう！

熱中症は、真夏だけでなく、梅雨時も気をつけたいものです。梅雨の晴れ間で急に気温が上がったときや湿度が高いときには注意が必要です。体が暑さに慣れておらず、効率よく汗をかくことができないため、体温調節がうまくできず熱中症になりやすいのです。また、湿度が高いと、かいた汗が乾きにくく、熱が体にこもりやすくなってしまいます。



本格的な夏に向けて、だんだんと暑さへ体を慣らしていく「暑熱順化^{しょねつじゅんか}」に努めましょう。

～WBGT(暑さ指数):熱中症予防のための指数～

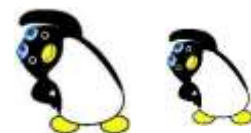
33℃以上	原則 活動中止	いかなる場合も活動(運動)中止!
31℃以上	原則 運動中止	特別の場合以外は運動中止!
28℃以上	嚴重警戒	激しい運動は中止!こまめに休憩・水分補給
25℃以上	警戒	30分おきくらいに休憩・水分補給
21℃以上	注意	運動の合間に積極的に休憩・水分補給
～21℃	ほぼ安全	適宜、水分補給

暑さ指数の測定結果は、各学年の昇降口(2年生は1階渡り廊下)に掲示しています。熱中症予防の参考にしてください。

【ご家庭へのお願い】

- ① 毎朝、お子さんの健康観察を行っていただき、心配なこと等がありましたら、学校へお知らせください。
- ② 「早寝・早起き・朝ごはん」の生活習慣をしっかりと身に付けさせてください。
- ③ 毎朝、水筒やタオルを持たせるようにしてください。
- ④ 熱中症対策として、スポーツ飲料の持参を可としていますので、水筒に入れて持たせてください。
- ⑤ 登下校時、部活動時、体育の授業中など、屋外での活動では帽子を着用させてください。

水泳の授業が始まります！

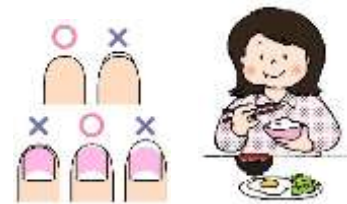


期末テスト後から、水泳の授業が始まります。

一人一人が気を付けることで、けがや事故、感染症の流行を防ぐことができます。

【当日までの準備】

- ・ 耳掃除をし、爪は短く切っておきます。
- ・ 皮膚や目・耳・鼻の病気がある場合や健康面で心配なことがある場合は、病院でお医者さんに相談してください。
- ・ 十分な睡眠、バランスの良い食事では体調を整えておきましょう。



【授業当日】

- ・ 朝食を食べて、排便を済ませてから登校できると良いです。
- ・ 感染症予防のため、タオルなど用具の貸し借りはしません。



【保護者の方へ～水泳指導に伴う健康調査について～】

5月25日(月)にお知らせを配付しました。健康調査へのご協力ありがとうございました。ご回答・ご提出後、対応等に変更がありましたら、学校へご連絡ください。