



# ほけんだより 6月



令和7年6月3日発行

一宮市立北方中学校

第3号

(裏面もご覧ください)

気温が高い日が多くなりました。6月は雨が降りやすく、じめじめと湿気が多く過ごしにくい  
ため、体調を崩しやすい時期です。気候に合った服装を選び、体調を整えましょう。熱中症も心配な時  
期です。水分を多めに持ってくるようにしましょう。

## 健康診断スケジュール

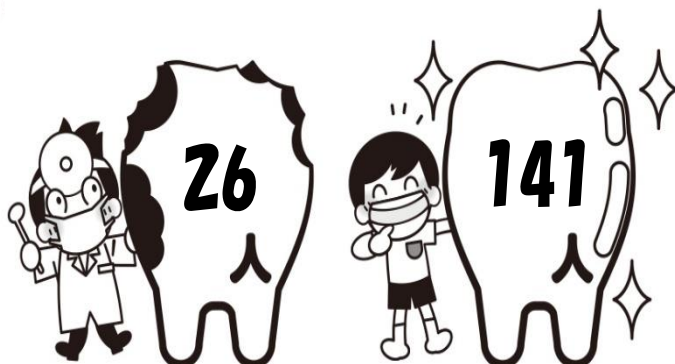
※4月号から変更なし

| 検診月日    | 時間     | 検診項目 | 対象学年・組           |
|---------|--------|------|------------------|
| 6月9日(月) | 13:30~ | 眼科健診 | 1年生、<br>2・3年生抽出者 |



## 歯科検診の結果

現在むし歯のある人    むし歯になった歯のない人



歯の健康は、生活と密接に関わっています。  
食べることは、生きていく上で切っても切れ  
ない重要なことです。むし歯になった歯は、  
すり傷などとは違い、放っておいても自然に  
は治りません。毎日の食事を楽しむためにも、  
自分の今ある歯を大切にしましょう。食事の  
後は必ず歯をみがくようにし、デンタルフロ  
スなども合わせて使うと、より効果的です。



## かたいけど、酸には弱い……



「モース硬度」という、物のかたさを表す基準があります。0か  
ら10までの数字で表しますが、なんと歯(エナメル質)は「7」。  
鉄が「4」ですので、歯がいかにかたいのかわかりますね。歯は  
からだの中で一番かたい部分ですが、むし歯をつくる酸には弱い  
のです。そのため、ミュータンス菌が食べものから酸をつくる前に歯  
みがきをすることが大切です。食後には必ず歯をみがきましょう。

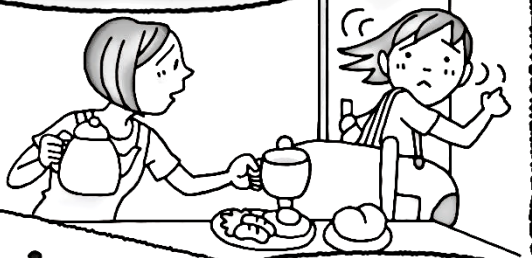


## 保護者の方へ

健康診断終了後、所見がある場合「受診勧告書」をお渡ししています。お早めに専門医を  
受診してください。受診結果がわかり次第、学校へ「受診勧告書」の提出をお願いします。

# （こんな人は）**熱中症**になりやすい!?

朝ごはんを食べなかった



夜ふかしが続いている



部活動中、休けいせずに  
ずっと練習している

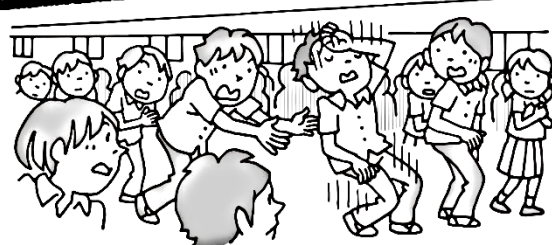


学校へ行く途中



頭が痛くて、気分もわるくなってきた…

学校での朝礼中



フラフラして立っていられなくなった…

部活動中



体が熱くて、手足がしびれてきた…

すると、  
その後…

## 熱中症を防ぐコツ

### 朝ごはん

朝ごはんは、熱中症予防に必要な水分や塩分をとれる大切な機会。どちらも補えるおみそ汁がおすすめです。



### 睡眠

寝不足だと熱中症を起こしやすくなります。特に暑い日は体力を消耗するので、普段から十分睡眠をとっておきましょう。

### 休けいと 水分補給

外で運動するときは30分に1回は涼しい場所で休けいを。水分補給も忘れずに！

たくさん汗をかくときは、塩分も入っているスポーツドリンクを飲みましょう

