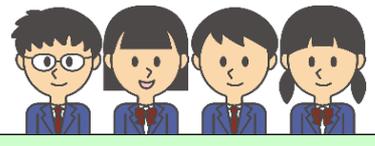


保健だより 輝け



2024年7月9日 7月号
一宮市立大和中学校

7月の保健目標 夏を健康に過ごそう



熱中症の危険度を判断する数値として、環境省では平成18年から暑さ指数(WBGT)の情報を提供しています。暑さ指数(WBGT)は乾球温度計、湿球温度計、黒球温度計による計測値を使って計算されます。

暑さ指数を用いた指針として、学校では「運動に関する指針」を基準にしています。

WBGT(暑さ指数)28℃(嚴重警戒)を超えると熱中症にかかる人が急に増えます。また、湿度が高い場所では汗が蒸発しにくくなるので、体から空気へ熱を放出する能力が減少してしまい、熱中症にかかりやすくなります。

WBGT 28℃以上(嚴重警戒)の時や湿度の高い時は、要注意です。帽子をかぶったり、10分おきに水分を補給したりするなど予防に努めましょう。

第1回学校保健委員会「スマホ・ケータイ安全教室」

●携帯電話やスマートフォンを使用するときには大切なことは・・・

- ①相手の気持ちを想像し考えて行動する勇気を持ち、思いやりを忘れない。
- ②気軽に投稿しない。知らない人とやり取りしない。
- ③家族と相談しながらルールを決め、自分でコントロールし、ネットに支配されない。



●トラブルにあった時は・・・

「一人で悩まず少しでも早く、家族や先生に相談すること」

多くの保護者の方々にご参加いただきありがとうございました。

私はスマホを中学1年生から持たせてもらって、特にLINEやインスタ、YouTubeなどを、しっかりルールを守って使っています。今回のお話でもあったように、スマホなどは私たちの生活の一部となり、手放すことができなくなる危険があります。気づかないうちに相手を傷つけてしまったり、犯罪に巻き込まれてしまったりすることがないように、親や先生の言うことやルールなどをしっかり守って、これからもスマホと向き合っていきたいです。<3年生の生徒の感想>

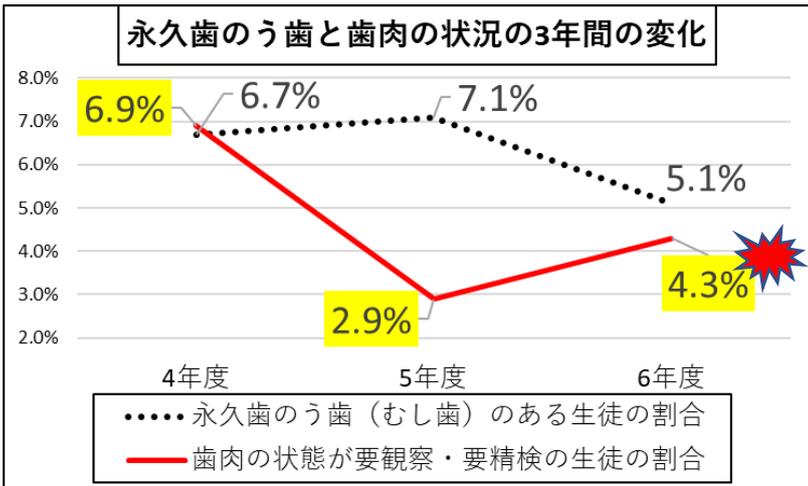
目の健康トレーニング週間 7/1 (月) ~7/7 (日)

学校では、朝のモジュールの時間に「目の体操」と「数字さがし」を行っています。数字さがしは、眼球運動トレーニングで、1点から別の1点まで、ジャンプさせるように目をすばやく動かす運動です。期待できる効果は、



- ①素早く目を動かし、見たいものを見られる
 - ②左右の目のバランスを整える
 - ③見たものを認識し、記憶しやすくなる
 - ④目と体を協調して使えるようになる
 - ⑤周辺視野を広げることができる
- という5つがあげられます。動画を見なくても、毎日、眼球を左右や上下に動かすことで効果が上がります。継続して意識することで、目の健康を保つことができます。

令和6年度 歯科検診結果 (6/13 (木) 実施)



歯科検診結果を、検診を受けた人全員に配付しました。歯を失う2大原因は「むし歯と歯周病」です。

大和中の「永久歯のう歯と歯肉の状況の3年間の変化」から、う歯は減っているが、歯肉の要観察・要精検の人は令和5年度より増加しています。歯肉炎の予防は、毎日鏡を見ながら、歯ブラシが1本1本の歯にきちんと当たっているか確認をし、ていねいにみがくことが大切です。

むし歯・歯肉炎を防ごう！むし歯・歯肉炎にならないためのポイント！
 だいたいできていると思うものに○をつけましょう！

1	早寝・早起きをして、十分な睡眠をとる	
2	好き嫌いなく、バランスよく食べる	
3	元気に運動したりして、体を動かす	
4	おやつはダラダラ食べずに、時間を決めて食べる	
5	歯みがきをするとき、フッ化物が入った歯みがき剤を使う	
6	ごはんの後に、鏡を見ながら歯をみがく	
7	砂糖がたくさん入っている食べ物や飲み物を取りすぎない	
8	ごはんやおやつを、よくかんで食べる (唾液が多く出る)	

9月5日 (木) ブラッシング指導を全学年行います。その際には、自分の歯に合ったみがき方を確認しましょう。

むし歯の見つかった人は、夏休み中には、受診しましょう。

「唾液」は歯のガードマン！ 「唾液」は1日に1～1.5リットルも出ているよ！

