

ほんだよい

一宮市立大和南中学校

2025年6月 第3号

5月の後半から蒸し暑い日が増え、梅雨の時期が近づいてきていることを感じます。梅雨時は肌寒い日もあれば、急に暑くなる日もあり、体調を崩しやすい時期です。これからの時期は早寝早起きやバランスのよい食事を心がけ、夏に向けての健康な体づくりをしましょう。

また、雨の日は道路や廊下、階段がすべりやすくなります。思わぬケガをしないように十分気をつけて行動しましょう。



熱中症対策集会を行いました！

5月26日(月)に3年生の保健委員が中心となって、熱中症対策集会を行い、熱中症の症状や予防方法などを確認しました。これからの時期は暑さが厳しくなっていきます。集会で学んだことを生かして、一人一人が熱中症に気を付けて夏を乗り切りましょう。

集会で紹介があった熱中症予防のポイント

- ①こまめな水分補給と休憩
- ②体調がよくない時は無理をしない
- ③帽子や服装で暑さを避ける
- ④睡眠・朝食をしっかりとる
- ⑤熱中症情報をチェックする



6月の保健目標 歯と歯肉を大切にしよう



今年度の歯科検診の結果より

○永久歯におし歯の疑いがあった人

学年	人数
1年	5人(9.8%)
2年	7人(14.3%)
3年	10人(16.7%)



○歯肉炎の疑いがあった人

学年	人数
1年	8人(15.6%)
2年	8人(16.3%)
3年	10人(16.7%)



先日、歯科検診結果のお知らせを配付しました。「すみやかに歯科受診してください」に○があった人は早めに受診をしましょう。受診が済んだら、その結果を学校に提出してください。



おし歯、歯肉炎ともに学年が上がるほど割合が高くなっています。

おし歯や歯肉炎の原因は歯垢です。毎日の歯みがきで、歯と歯の間、歯と歯肉の間、奥歯の溝など、みがき残しやすい場所の歯垢をしっかりと落とすことを意識してみがきましょう。

