

# 7月のほけんだより

令和5年7月3日  
呉市立両城中学校

- 7月の保健目標
- 夏を健康に過ごそう
  - 熱中症を予防しよう
  - 病気の治療をしよう



蒸し暑い日が続きますが、体調の自己管理はできていますか？6月の保健室には、熱中症の症状で来室した生徒が数名いました。話を聞くと、朝食をとっていない、水分を持ってきていない、朝から調子が悪かった等…。

日頃の生活習慣に加え、こまめな休養や水分補給等、“命を守る行動”をとりましょう。また、体育や昼休憩の外遊び等、熱中症の危険性がある場合、積極的にマスクを外して自分で体温を調節しましょう。

## 熱中症を予防しよう

【本校での取組】



気温 (参考)	暑さ指数 (WBGT)	熱中症予防運動指針
35℃以上	31以上	運動は原則中止 特別の場合以外は運動を中止する。特に子どもの場合には中止すべき。
31～35℃	28～31	厳重警戒 (激しい運動は中止) 熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久走など体温が上昇しやすい運動は避ける。10～20分おきに休憩をとり水分・塩分の補給を行う。暑さに弱い人※は運動を軽減または中止。
28～31℃	25～28	警戒 (積極的に休憩) 熱中症の危険が増すので、積極的に休憩をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では、30分おきくらいに休憩をとる。
24～28℃	21～25	注意 (積極的に水分補給) 熱中症による死亡事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。
24℃未満	21未満	ほぼ安全 (適宜水分補給) 通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意。

本校では、保健室前の「本日の熱中症指数」の掲示を保健委員会の生徒が毎朝確認し、各教室で予防の声かけを行っています。また、お昼の放送でも呼びかけを行っており、学校全体で熱中症予防への意識を高めています。



環境省 HP 熱中症予防情報サイト  
呉市の暑さ指数を参考に掲示しています。



## ♪健康診断が終了しました♪

令和5年度の健康診断を無事終わることができました。生徒のみなさんが「健康診断ガイド」に沿ってスムーズに行動してくれたので大変良かったです！

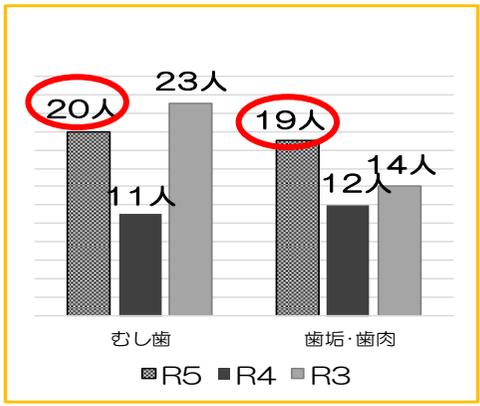
7月は以下の結果通知を配付します。確認をお願いします。

7/18～20三者懇談時  
定期健康診断カード 配付 (全員) 1年生は健康手帳有り



三者懇談で、「定期健康診断カード」をお渡しします。お子様と改めて記録を確認し、必要に応じて病院の受診をお願いします。なお、学校で行われている健康診断は「スクリーニング」といって、疑わしいと思われる人を選び出すものです。そのため、病院で詳しく見てもらった結果、「異常なし」と診断されることもあります。特に“むし歯”については、夏休みのうちでの治療をよろしくをお願いします。(受診報告書の提出もお願いします。)

また、1年生は小学校6年間の発育測定などの記録がされている「健康手帳」も一緒にお返しします。中学校では、各家庭で保管をお願いしていますので、今後ともお子様の成長の記録・管理をよろしくをお願いします。



## 歯科検診結果(要治療)

むし歯のある生徒、歯垢付着・歯肉の治療が必要な生徒のグラフです。どちらも前年度と比較すると増加していました。中学生になるとほとんどの歯が永久歯に生え替わっています。大人になっても使い続ける歯です。将来、自分の歯で物を食べられるように、普段から丁寧に歯みがきをしましょう。

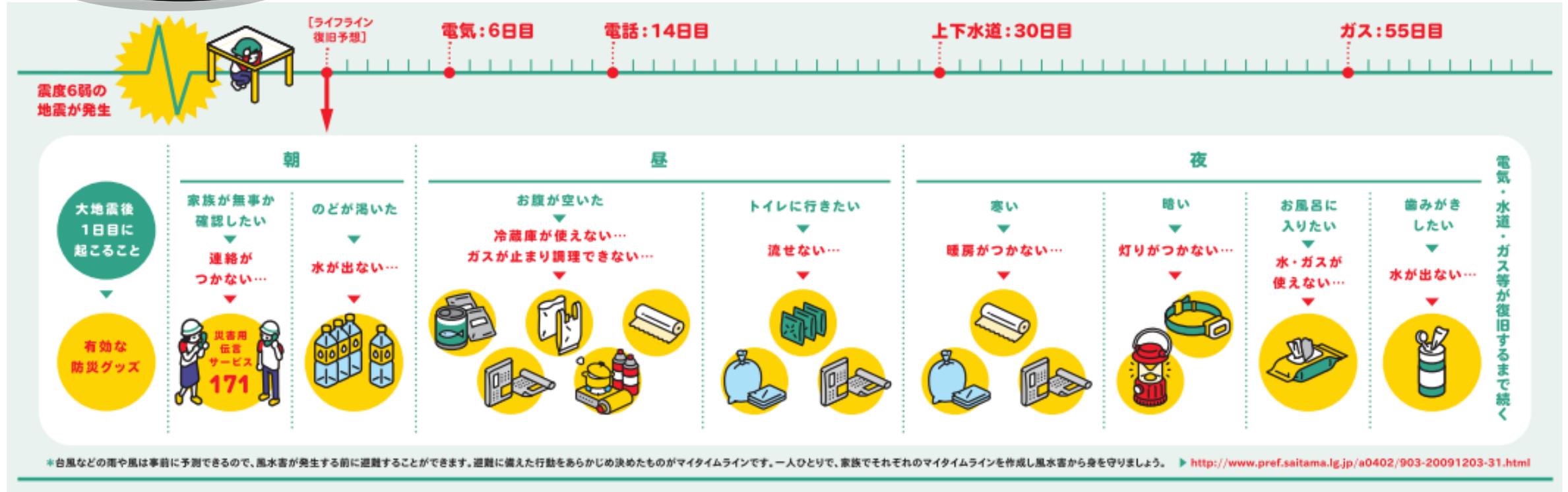


## 歯と口の健康週間の標語を募集しました

6月の保健委員の取組で歯と口の標語を募集しました。各クラス2作品を選出してもらい、学校代表として応募しました。どの生徒の作品も歯と口の健康を自分達の問題として捉えており、むし歯や歯周疾患を予防するために何が大切か伝わる作品ばかりでした。

7/2~7/8は  
呉市防災週間です。

# 自然災害後の生活をイメージしよう



1 飲料水	2 非常食	3 ポリ袋	4 ラップ	5 新聞紙	6 携帯トイレ	7 からだふきウェットタオル	8 口腔ケアウェットティッシュ
生きていく源	非常時だからこそあわせな食を	サイズに合わせて使いいろいろ	オールマイティーに使える優れたもの	ただの紙だと侮るなかれ	食べた後は、出さなきゃいけない	体の衛生は心の衛生	お口が不衛生だと命取りに…
汗や尿として体から出ていく水は1日3L (※成人男性の場合)	定期的に古いものから食べて、食べた分を買い足すローリングストック法なら期限切れを防げるし、食べ慣れたものを揃えておけます	リュックにかぶせて水を運搬 両端を切ったら三角巾に	食器に被せて水を節約 体に巻いて防寒対策	器の形に折って、食器代わり 丸めて、骨折時の添え木代わり	便座にポリ袋をかぶせ、その上に携帯トイレをセット 使った後はさつく縛って、密閉できるケースで保管	大判サイズだから、ひとりで背中まで拭ける	口の中が不衛生だと、肺炎やインフルエンザなどにつながり、死に至るケースも。
1人1日 3L × 家族の人数分 × 最低3日分、できれば7日分 4人家族なら36L(2L×6本×3箱)が最低必要	1~3日目: パン、野菜 4~7日目: レトルト食品、フリーズドライ食品 非常食はそれらが無くなってから食べる	穴をあけてポリ袋ポンチョ ボール代わりで簡単料理	傷口に巻いて応急手当 手洗い不要で衛生的	体に巻き付けて、防寒対策 下水が使えない時は、匂いや水気を吸収	1人1日 約5回 × 家族の人数分 × 7日分 4人家族なら約140枚必要	1人1日 1枚 × 家族の人数分 × 30日以上分 4人家族なら120枚(12枚入りなら10パック)必要	指に巻き付けて、歯磨き 食器類を拭いてもOK

## ～ 備えあれば憂いなし ～

ある日突然自然災害が起きたとしても、災害グッズ等の準備が整っていれば慌てず冷静に行動できます。  
“何か起きてから”動くのでは遅いのです。  
自分や家族の命、安全な生活を守るためにできることを家族で話し合ってみてください。