

きつと大丈夫

並木中学校
保健だより7月号
令和8年7月3日発行

願いごとがかなうといいね♪

7日は七夕です。 commonspaceには色とりどりの短冊が吊るされた笹が飾られています。元々、短冊に書く願いごとは、織物が得意だった織姫にあやかって上達したいことを書く風習だったそうです。なかには、勉強やスポーツ、その他の習い事などについて、もっと上達したいと願った人もいるのでは？みなさんの願いが叶うといいですね。



☆ 今月の保健安全目標 夏を健康に過ごそう

夏に心配なことと言ったら「熱中症」です。今年は梅雨の間、ひんやりした日が多く、そこまで暑くはありませんでした。しかし、ここからが夏本番！予防を徹底しましょう。

—— 熱中症予防に大切なのは？ ——



ポイント

睡眠不足は熱中症リスク大。
健康をつくるのは基本的な生活習慣です。



こまめな休憩・水分補給

涼しい場所での休憩や、15～30分おきのこまめな水分補給を。



WBGT値31度以上は原則中止



気温・湿度・日差しの強さを総合して熱中症の危険が高まった状態です。

お互いに声をかけ合って

チームメイトの不調に一番に気づくのはあなたかも。「無理していない？」の一声を。



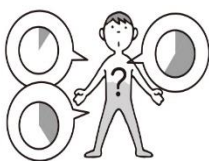
いくつ知ってる？

水分補給クイズ

Q1

人間（成人男性）の体のうち、水分が占める割合はどのくらい？

①約15% ②約40% ③約60%



Q2

人間は一日にどのくらい水分を失っている？

①0.9L ②2.5L ③5L



こたえ Q1：③、Q2：②

人間の体の60%が水分でできています。また、何もしなくても尿・便で1.6L、呼吸や汗で0.9Lもの水分が1日のうちに失われると言われていています。どちらも、思ったより多いと思いませんか？でも、汗をたくさんかく夏はもっとたくさんの水分が必要なのです。

参考：環境省 HP



水筒を忘れずに！

いつでも水分補給ができるように水筒を持てきましょう。なくなったら、給水機で補充を！学校の水は毎日、検査しているので安全です。

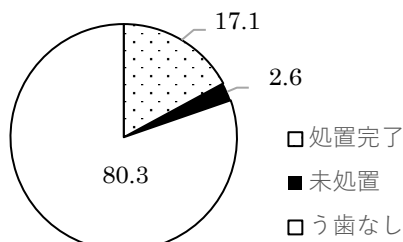


並木中生の健康の様子

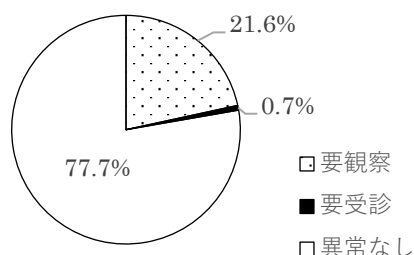
その3：歯科検診編

遅くなりましたが、歯科検診の結果をお知らせします。治療が必要な人は早めに病院へ行きましょう。

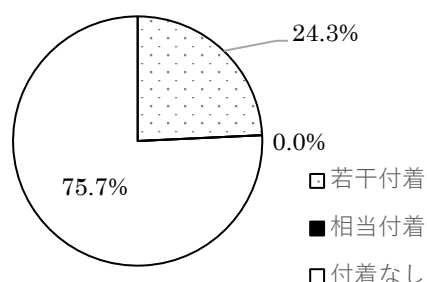
むし歯患状況（％）



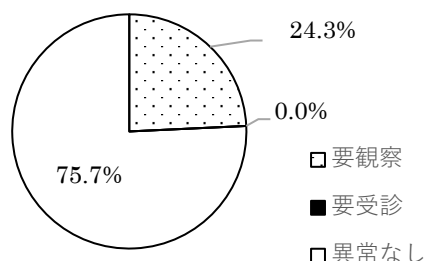
歯並び・かみ合わせの状態（％）



歯垢の状態（％）



歯肉の状態（％）



*むし歯のある人（未処置）の割合は、昨年度の全国平均 10.8％と比べると、とても低いです。

*「歯並び・かみ合わせの状態」で受診が必要な人の割合も、昨年の全国平均 5.7％より、とても低いです。

*「歯垢の状態」「歯肉の状態」は、ともに受診が必要な人は誰もいませんでした。

並木中の歯と口の状態はとても素晴らしいです！これを続けていきましょう。

※ 偶然にも「歯垢の状態」「歯肉の状態」のそれぞれの割合がまったく同じでした。

8・9年生 薬物乱用防止教室講演会

つくば警察署より講師の先生をお招きして、薬物の心身への影響や、薬物に誘われたときの対処法を学習しました。



みなさんの感想より

☆薬局で売っている薬も量が決まっているので、使用していい量しか使用してはいけないということがわかりました。

☆薬物は使わないから大丈夫と思っていたけれど、中学生が使っている実例があって気を付けようと思った。薬物に誘われてもきっぱりと断る。友達が薬物を使っていたらすぐに注意しようと思った。

そのペットボトル、菌のたまり場かも!?

ペットボトルに口をつけて飲むと口の中の菌がボトル内に入り込み、飲み物をエサに増えてしまいます。

菌は温かい環境を好むため夏場は特に危険です。30℃の環境下では、口をつけたペットボトルの麦茶の菌が1日で3倍、2日で10倍に増えたという報告も。



菌を増やさない飲み方のポイント

- 開けたら飲みきる
時間がたつほど菌が増えるので、早めに飲みきりましょう
- コップに注いで飲む
ボトルに直接口をつけなければ、菌が入らないので安心です
- 冷蔵庫に入れる
菌は冷たい場所が苦手。飲み残しはすぐに冷蔵庫へ

