

# ほけんだより 6月

中宮中学校  
保健室  
2025/6/2

6月は梅雨の時期がきます。雨の日が続くと気分も落ち込みがちに…でも、そんなときこそ、からだを動かしたり、好きな音楽を聴いたりして気分転換をしてみましょう。心もからだも健康に、梅雨を乗り越えよう！  
そして、6月は熱中症が増え始める季節です。梅雨の時期でも、湿度が高い日には注意が必要です。  
水分補給をしっかりとし、体育や部活動、登下校中にも気をつけて、からだを守りましょう！

## WBGTってなに？



あつ しすう  
暑さ指数  
(WBGT)

きおん  
気温

しつど  
湿度

これは…

暑いときに体育や部活などの運動ができるかどうかを確かめる機械です。  
中宮中学校には職員玄関や体育館の入り口に設置しています。  
これから暑い日が続きます。運動をする前には確認してみましょう。

また、しんどくなったときは絶対に無理しない！我慢しない！

必ず友達や先生に伝えて下さいね。

気温	暑さ指数(WBGT)	運動
35℃以上	31以上	運動は原則中止
31~35℃	28~31	【嚴重注意】激しい運動は中止
28~31℃	25~28	【警戒】積極的に休憩
24~28℃	21~25	【注意】積極的に水分補給
24℃未満	21未満	【ほぼ安全】こまめに水分補給

## 「健康診断の結果について」

保護者のみなさまへ

4月から数々の健康診断を行ってまいりました。問診票の提出等ご協力ありがとうございます。  
疾病の疑い等あった場合は、お子様を通じて結果「受診のすすめ(治療勧告書)」をお渡ししていますので、できるだけ早めに専門の医療機関へ行くようにしてください。  
なお、学校の健康診断はスクリーニングと言って疾病等の疑いがあるかふるい分けるもので、確定診断ではありません。そのため、医療機関での詳しい検査の結果、異常なしと診断される場合があることをあらかじめご了承ください。  
検診で所見がない場合、原則お知らせは配付していません。



【お知らせ】保健委員さんが熱中症対策のためのポスターを作ってくれました！  
校内に貼るので見つけたらしっかりみてくださいね☆

★今月の保健目標★ 歯と口の健康チェックをしよう！

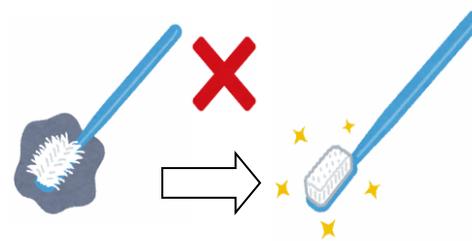
6月4日~10日は歯と口の健康週間です！

下の項目をあなたはできていますか？確認してみましょう。



食後、毎日歯を磨く

むし歯にならないためには1番大切なことです。  
歯と歯の間、奥歯などもしっかり磨いてね



定期的に歯ブラシを交換する

ずっと同じ歯ブラシを使っていると汚れがとれにくくなったり、歯ブラシの菌が増えてしまいます。「1ヶ月に1度くらい」交換してね



定期的に歯医者に行く

歯ブラシではとれない汚れもあります  
半年に1回は必ず病院で見てもらってね



学校での歯科検診結果を確認する

検診結果、そのままかばんに入ってませんか？  
むし歯がある場合は必ず病院に行ってね  
※むし歯(C)やむし歯になりそうな歯(CO)は絶対そのままにしないで！

健康な歯は、食べ物をしっかりと噛むためだけでなく、脳やからだの成長にも関係しています。

むし歯や、歯肉炎があると、食欲が落ちたり、集中力が下がることもあります。

歯の健康を保って健康な食生活と笑顔を守りましょう☆