

保健だより

# ほほ笑み6月

令和8年6月1日  
須山中学校 保健室

先日の学校保健委員会から続けている「できたことノート」。〇時に布団に入れた、風邪を引かずに登校できた、給食をおかわりしたなど、健康や生活習慣に関する「できてる」もたくさん挙がっています。2ステの保健目標にあるむし歯や熱中症予防の「できてる」は何かありますか？

## 第2ステージ保健目標

### 自主的な健康管理で、 むし歯や熱中症を予防する



### 今月の保健行事の予定

6/2 (火) 13:00~	内科検診	図書室 (体育着が必要です)
6/4 (木) 3校時	がん教育	2年生 静岡がんセンターの医師による授業です
6/10 (水) 3校時	SOS 出し方教室	1年生 裾野市健康推進課の保健師による授業です
6/15 (月) 11:30~	モアレ検査	図書室 (体育着が必要です) ※1年生のみ
6/24 (水) 4校時	学校環境衛生検査	教室の空気や照度を検査します
6/24 (水) 5校時	薬学講座	1年生は学校薬剤師、2年生は担任、3年生は裾野警察署のスクールサポーターによる授業です
6/30 (火) 6校時 1年 5校時 2年 4校時 3年	生き方教育①	1年生は裾野市子育て支援課の保健師、2・3年生は担任と養護教諭による授業です

## 今年も設置します 暑さ指数計

暑さ指数とは、熱中症のなりやすさを表す指標です。「℃」で表しますが、天気予報でよく言われる気温とは異なり、「気温」「湿度」「輻射熱(地面や建物から出る熱)」の要素を取り入れて出される数値です。

暑さ指数 WBGT	熱中症レベル	
31℃~	レベル5	<b>危険</b> 原則、運動中止
28.0~30.9℃	レベル4	<b>嚴重警戒</b> 激しい運動中止 10~20分に1回水分補給
25.0~27.9℃	レベル3	<b>警戒</b> 積極的に休憩 20~30分に1回水分補給
21.0~24.9℃	レベル2	<b>注意</b> 体調不良に注意
~20.9℃	レベル1	<b>ほぼ安全</b> こまめに水分補給を



# 6/4~6/10は 歯と口の健康週間

歯と口にまつわる雑学クイズ！答えてみてね☆

## ①日本で多いのはどっち？



## ②歯の数が多い順に並べよ！

人 犬 猫 ソウ カタツムリ



## ③むし歯があると仕事ができない職業がある



歯科検診で、学校歯科医の先生からコメントをいただきました。

服部歯科医院  
服部 慎先生



今年度は特に、全体的に歯の汚れ（歯垢）がほとんどなく、丁寧に歯を磨けています。このまま続けてください。むし歯が見つかった人は、そのまま自然に治ることはないので、早めに歯医者さんに行きましょう。

# 保健室4コマ劇場

「おもしろ楽しく健康や保健について触れられるもの、何かないかな〜？」昨年度、そんな私の一言から始まった保健の4コマ。今年も募集します！

くつしたは大切!!

学校には靴下の貸出はありません。足元が不快なまままで一日過ごすのは嫌ですよ〜



第一段は、これからの時期にピッタリな四コマを描いてもらいました!

## 保護者の皆様へ

学校医による健康診断が続いています。学校医による診察ですが、設備の整っていない学校での集団検診のため、「疑い」を見つけるスクリーニングとなります。確定診断ではありませんので、「結果のお知らせ」が配られた場合には、適切な治療を受けられるよう早めの受診をお勧めします。受診されましたら、学校に「報告書」の提出をお願いします。全ての健康診断の結果をまとめた「健康手帳」は、7月に配付予定です。

5月から真夏日を記録するなど、年々暑くなり始める時期が早くなっています。須山でも直射日光下では、すでに暑さ指数が「警戒レベル」を記録する日が始まりました。熱中症予防のため、水筒の中身はスポーツドリンクでも可とします。ただスポーツドリンクは少ないものでも角砂糖3個分以上の糖分が入っているため、体育や部活動がある日など、その日の活動に合わせて持たせていただければと思います。また、塩分タブレットについては、活動時間の長い週末の部活動など、ご家庭の判断で持たせていただいても構いませんが、教員が把握している管理内で摂取するようにしますので、必ず事前に保護者の方からの申し出をお願いします。