

えがお

川口市立岸川中学校 保健室 令和7年7月3日発行



今年の夏は「猛暑」が続きます

関東地方も7月上旬には梅雨が明け、今年の夏は、例年以上に暑くなりそうです。こまめに水分・塩分を補給して、規則正しい生活を心がけて、熱中症を予防してください。

知って防ごう熱中症！



保護者の方へお願い

登校するときは、必ず水筒を持参させてください。

登校直後や体育の授業中などに、自分の飲み物がなくて体調を崩す生徒が多数います。お子さんが、自分の体調に合わせて水分補給を行えるように、必ず水筒を持参させてください。

すべて熱中症の症状です！

頭痛

足がつる

手が震える

吐き気

大量の汗

自分でも気づかないうちに症状が進行することがあります。

熱中症の症状

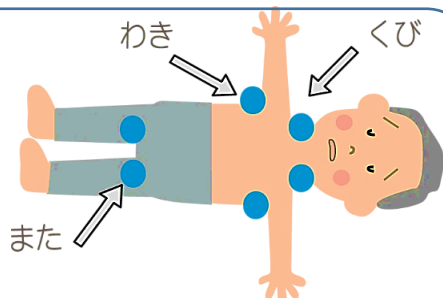
- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のけいれん
- 頭痛、吐き気、嘔吐、だるさ、脱力
- 返事がおかしい、意識がもうろうとしている、体が熱い

熱中症が疑われるときは

- 涼しい場所へ移動する
- 衣服をゆるめ、体を冷やす（特に首・足の付け根・脇）



- 全身を水で濡らして風を送る（あおぐ）
- 手のひら・足の裏を水で冷やすも効果があります。



- 水分・塩分・経口補水液を補給する

水やお茶を飲むだけでは、熱中症は防げません。



岸川中学校では、毎日 WBGT（暑さ指数）を測定しています。WBGT（暑さ指数）が31℃以上の時は活動を中止します。

31℃以上

運動は原則禁止

28℃～

厳重警戒・激しい運動禁止

25℃～

警戒・積極的休息

21℃～

注意・積極的に水分補給

21℃以下

ほぼ安全・適宜水分補給



WBGT（暑さ指数）が31℃未満でも、体調が悪い時や睡眠不足の時などは、熱中症のリスクが高まります。

WBGT（暑さ指数）だけに頼らず、体調に応じて、休憩・水分補給などを行い、熱中症を予防してください。

こんな時は119番 救急搬送！

- ★自分で水筒やペットボトルのフタを開けられない
- ★水分を飲めない
- ★飲んでも嘔吐する
- ★歩けない



6/9（月）～6/13（金）歯みがき Week 点検結果

みんなの歯は、きれいになったかな？



◆5日間の歯みがき率◆

クラス	6/9(月)	6/10(火)	6/11(水)	6/12(木)	6/13(金)	平均歯みがき率
1年1組	100%	90.9%	100%	100%	97.1%	97.6%
1年2組	93.8%	93.9%	88.2%	97.1%	100%	94.6%
1年3組	100%	100%	93.8%	93.5%	100%	97.5%
1年4組	90.3%	96.7%	90.3%	90.3%	89.7%	91.4%
2年1組	66.7%	81.3%	87.5%	80.6%	84.4%	80.0%
2年2組	81.3%	81.3%	93.3%	81.3%	83.9%	84.1%
2年3組	67.7%	77.4%	86.7%	60.6%	56.3%	69.4%
2年4組	82.8%	96.7%	96.8%	100%	100%	95.4%
3年1組	73.3%	83.3%	83.3%	90.0%	93.1%	84.6%
3年2組	80.0%	90.0%	93.5%	87.5%	83.3%	86.9%
3年3組	64.5%	74.2%	96.8%	90.6%	93.8%	84.1%
3年4組	75.0%	96.6%	100%	100%	93.5%	93.3%
5組	75.0%	100%	71.4%	100%	100%	89.2%



給食後は、担任の先生も一緒にみんなできれいに歯を磨きました。

保健委員は毎日点検しました

4月に行った歯科健診では、食べかすや歯垢がべったり付いている生徒が多く、学校歯科医の先生に「歯をきれいに磨かない生徒が増えている」と指摘されました。

この歯みがき Week をきっかけに、歯みがきの大切さや、歯みがき後の爽快感を体験して、毎日歯みがきを継続する人が1人でも増えることを願っています。

「歯みがき」はとても大切な生活習慣です <歯磨きの重要性>

●むし歯予防

歯みがきで歯垢を取り除くことにより、むし歯の発生を防ぐことができます。

●歯肉炎予防

歯みがきで歯と歯肉の境い目の歯垢を取り除くことにより、歯肉の炎症や歯を支える骨の破壊を防ぐことができます。

●口臭予防

歯みがきで口の中の細菌や食べかすを取り除くことにより、不快な匂いの発生を抑えることができます。

これからも
続けよう！

