



令和7年6月2日  
第七中学校 保健室

暑さを感じる日が多くなってきました。梅雨の時期は湿度が高くなり、熱中症のリスクが高くなります。また気候の変化による体調不良も起きやすいです。基本的な生活習慣(睡眠、食事、運動)を意識するとともに、自分や周りの人の体調に気を配り、みんなが元気に過ごせるよう心がけましょう。



## 6月の保健行事



6月の保健目標  
歯の健康について考えよう！

	5日(木)	12日(木)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	23日(月)	30日(月)
内容	歯科検診	胸部X線撮影	内科検診	尿再検査	内科検診	耳鼻科検診	尿再検査
対象	全学年	対象生徒	1年生 1～3組	対象生徒	1年生 4～7組	白樺、 1年生	対象生徒 (6/18 未提出者)
会場	ランチ ルーム	検診車	保健室	保健室	保健室	保健室	保健室

## 6月5日は歯科検診！

普段からしっかりと歯磨きをしていると思いますが、歯科検診当日の朝も丁寧に歯磨きをしてきてください。

毎年、中学校3年生は健歯生徒の選出を行っています。歯ブラシやフロスを使って、健歯生徒に選ばれるくらいピカピカの歯を目指しましょう。



歯ブラシが届かない  
歯と歯の間は  
“フロス”で！



歯肉を傷つけないように注意して使いましょう！

※5月26日(月)に予定していた耳鼻科検診は、  
6月23日(月)に変更になりました。



WBGT(暑さ指数)とは、熱中症を予防するためにアメリカで提案された指標です。日本では、以下の基準で数値が定められています。

- ◎気温 35℃以上、WBGT 31 以上の場合、運動は原則中止
- ◎気温 31℃以上～35℃未満、WBGT 28 以上～31 未満の場合、激しい運動は中止。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

本校には、保健室校庭側の壁や体育館のステージに向かって左上の場所にWBGTを測定するものがあります。部活動などの活動をする前に、WBGTを確認してみましょう。

こまめな水分補給や休憩を心がけ、熱中症にならないように気をつけましょう。

急に暑くなることも…



熱中症に注意！

## 本格的な夏がくる前に、暑熱順化のすすめ

毎日少しずつ1～2週間つづけると、からだ暑さに慣れてきます。



ウォーキングや軽いランニングなどの運動をして汗をかく。



お風呂はシャワーで済ませず汗をかくまで湯船につかる。



汗をかいたら十分な水分と適度な塩分を補給する。

## ～色覚検査について～

希望する人に**色覚検査**を行っています。（※養護教諭実施）

- ▲色覚検査って？…色の見え方を調べる検査です
- ▲色覚異常って？…色の見え方には個人差がありますが、大多数の人とは見え方が明らかに違うとき、医学的に色覚異常と診断されます。
- ▲色覚異常と言われたら？…人にはそれぞれ得意な事、不得意な事があります。色覚異常も、色の見え方に不得意なところがあるということです。
- ▲受けた方がいいの？…自分の間違いやすい色を知ること、生活の中で注意することがわかります。また、ほとんどの職業に就けますが、中には制限のあるものもあるので、事前に調べておくことができます。

※色覚異常は治るものではなく、また、突然発症するものでもありません。何度受けても結果は変わらないので、受けたことのある人は今年は受けなくて大丈夫です。

☆希望するかどうかおうちの人と相談し、希望する場合は下記申込書にてお知らせください。（**6月13日(金)**までにお知らせください）

き り と り せ ん

学 校 長 様

・色覚検査を希望します

令和 年 月 日

年 組 生徒名

保 護 者 名