

# 7 ほけんだより



7月6日発行

江戸川区立西葛西中学校 保健室

This month's goal 「暑さに負けず夏を健康に過ごそう」

## 数字で見る 熱中症対策



### 100,510人

2025年5～9月の全国における熱中症で救急搬送された人の数



去年の夏は、気象庁が記録を取り始めてから、いちばん暑い夏になりました。そのため、熱中症で病院に運ばれた人も、過去最多になりました。

### 35°C以上

猛暑日の基準となる最高気温

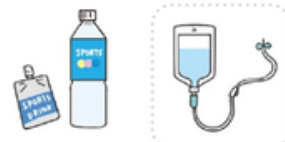
テレビから「猛暑日」と聞こえたらその日は厳しい暑さに。対策は万全に。



### 1.2ℓ

1日で飲料で摂取すべき水分量

ただし、大量に汗をかいたときには、それに見合った水分と塩分を取る必要があります。水分・塩分は食事でもとる必要があります。食事はしっかりと3食とりましょう。



### 林間学校・修学旅行にむけて

2年生は7月に林間学校、3年生は9月に修学旅行を控えています。

宿泊行事を安心して迎えられるよう、健康調査票の内容をもとに、健康面について相談や確認をしておきたい生徒を対象に健康相談を実施します。

健康相談は、三者面談が行われている時間帯に実施する予定です。対象となる生徒には、日時などの詳細を後日お知らせします。



### 運動時の水分補給には工夫が必要！

#### 1. コップ1杯分の水分を20分に1回飲む

のどがかわいたと感じる前、運動を始める前に飲むことが大切です。



#### 2. 運動時の水分はスポーツドリンクがおすすめ

体育や運動部の時などたくさん動く時は、汗から体の水分が失われやすいです。そんな時は糖分と塩分も一緒に補給できるスポーツドリンクがおすすめです。



#### 3. ゴクゴクゴク・・・10口は必要です

「ゴクリ」一口では、実は約20mlしか飲んでいません。コップ1杯分飲むうとすると、10口は必要です。





# 6月の振り返り



1年生

## 歯科講話「江戸川区健口歯ブラシ給食後の歯みがき」

6月18日（木）に学校歯科医の室岡 孝二 先生と鈴木 耕三 先生が1年生を対象に歯科講話を行っていただきました。

むし歯の原因の一つであるプラークや歯周病の成り立ちを知り、歯ブラシとデンタルフロスの正しい使い方を学びました。

講話後には生徒から「むし歯になりにくいお菓子はありますか?」「フッ素の効果について教えてください。」などたくさんの質問が飛び交いました。

1年生にとっては改めて歯の健康を知るよい機会となりました。



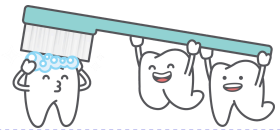
全学年

## 歯みがきdayを実施しました

江戸川区では学校歯科指導の一環として各学校でフッ化物洗口等を行います（西葛西中は令和10年度スタート予定）。そのさきがけとして本校では、学期に1回、生徒保健委員会が給食後の歯みがきを推進しています。

クラスごとに参加者を集計しており、人数が多かったのは、**1-7 (23名)**、**3-6 (19名)**、**3-2 (15名)** でした。

2・3学期も実施しますので、より多くの人が参加してくれるといいなと思います。



## 水の事故 キケンにつながる

油断

過信

「長時間泳いだけど、まだ疲れていない!」

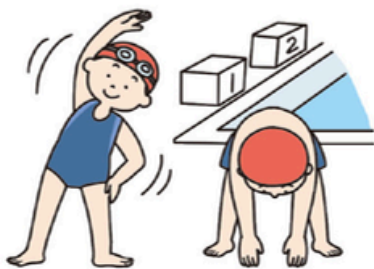
「今日は寝不足だけど、元気だから泳げる!」

「慣れている場所から、1人で大丈夫!」

悲しいことに毎年、この季節に起こってしまう水の事故。こうしたちょっとした『油断』、または自分への『過信』が原因になっているのではないのでしょうか。

泳ぎが得意でも、慣れた場所でも、水の中にキケンが潜んでいることに変わりはありません。

**水遊び** のときに注意したいこと



- ・必ず準備体操をする
- ・水の中や近くでふざけない
- ・時間を決めて休憩する
- ・体調が悪い時は無理せず休む

**プール** では、さらにココにも気をつけて



- ・施設のルールや係員さんの指示を守る

**海や川** では、さらにココにも気をつけて



- ・子供だけで遊びに行かない
- ・大人の注意をきちんと聞く