

保健だより



三重大学教育学部附属中学校 No.3
令和7年（2025年）6月6日（金）

学校での定期健康診断が終わりました。健康診断を欠席していた生徒については個別でお知らせをしています。異常がみつかった人には通知を配付しています。各ご家庭で確認していただき、経過観察や必要な場合は医療機関の受診をお願いします。また、通知を受け取っていただいたら、**ファイルは学校まですぐに返却**をしていただきますようお願いいたします。病院受診をしていなくても大丈夫です。ファイルのみ返却をお願いいたします。

これからは気温や湿度が高い時期となります。必ず**家から水筒を持参**して、こまめに水分を摂取しましょう。朝食を食べなかったり、睡眠が足りていなかったりすると、熱中症のリスクが高くなります。少しずつ体を暑さに慣らすことを意識して、日頃から体調管理を心がけましょう。天候の悪い日も多くなるので予報を確認して、**着替えや雨具の持参、衣服の調節**といった自己管理をすることも大切です。



「万全」で臨む! 熱中症対策の必須事項

1 環境・気象条件を把握



気温や湿度、日照のほか、室内での活動では部屋の風通しも重要になります。

2 こまめに水分＋塩分補給



汗をたくさんかく可能性がある場合は、スポーツドリンクなどの用意を。

3 服装をチェック



吸湿性・通気性の高いものを中心に選び、帽子や日傘も活用しましょう。

4 体を暑さに慣らす



急な気温上昇に注意。軽い運動や入浴で適度に汗をかくことも大切です。

5 体調を整える



十分な休養・睡眠（早寝早起き）と栄養バランスのとれた食事が基本。

6 具合が悪いときは早めに対処



「おかしい」と感じたらすぐに活動中止。休養や応急処置にあたりましょう。

暑熱順化



歯のこまめな手入れと定期検診を！

歯科検診ではむし歯だけでなく、歯肉や歯垢、歯並びなども診ています。検診では朝から歯を磨いていない、痛い歯があるけどまだ歯科に行っていないという人もいました。受診を勧める通知を受け取った人は、早めに受診しましょう。

6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。その目的として『歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図る』ことが挙げられます。歯みがきなどの口腔ケアが適切にできていれば、歯・口の健康を保てますが、どうしても自己流や不十分になりがちです。そのため、定期的に歯科で検診を受け、指導をしてもらうことも大切です。

定期的にむし歯をチェック!



治療から予防へ発想の転換