

登校したら、「本日の熱中症予防情報」を生徒玄関で確認！



WBGT を知っていますか？ WBGT について、知っていますか？ WBGT とは、暑さ指数のこと。熱中症予防のために、アメリカで提案された指標です。日本では、「気温 35℃以上、WBGT31 以上の場合、運動は原則中止」「気温 31℃以上～35℃未満、WBGT28 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」とされています。運動する前に、今日の WBGT をチェックしましょう。

熱中症予防にぴったりの朝食は？

100g あたりに含まれる水分	
米飯	トースト
約60g	約34g

朝食は和食がおすすめ 管理栄養士 金子香織氏による
味噌汁・煮物などと組み合わせることで **効果↑**

100g あたりに含まれる水分は、ごはんでは約 60g、トースト（焼いた食パン）で 34g。ご飯の水分量は、トーストの約 2 倍という結果に。朝食は和食がおすすめです。みそ汁と一緒に食べると、十分な水分・塩分補給が可能になります。

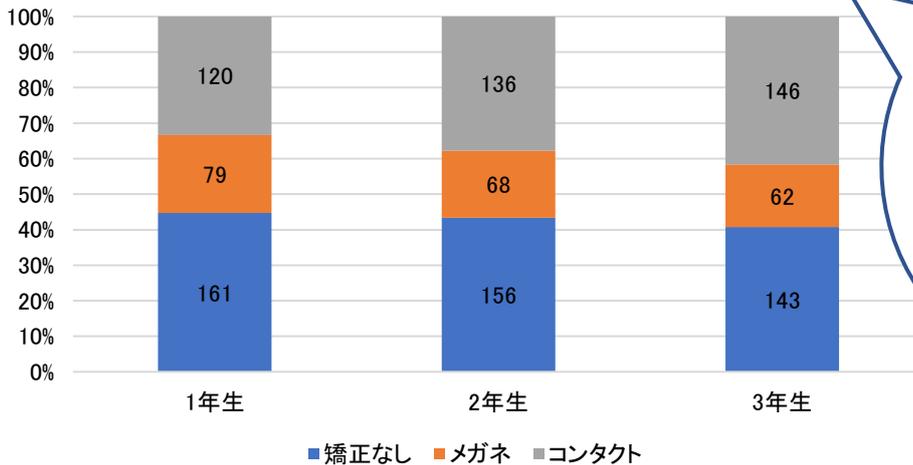
朝食を抜くというのは非常にリスクが高いです。

視力検査結果（裸眼・矯正視力）

	1年生	2年生	3年生
D(0.3未満)	10人	5人	10人
C(0.3～0.6)	94人	39人	42人
B(0.7～0.9)	108人	97人	80人
A(1.0以上)	148人	217人	217人

受診勧告

裸眼・眼鏡・コンタクト状況(数字は人数)



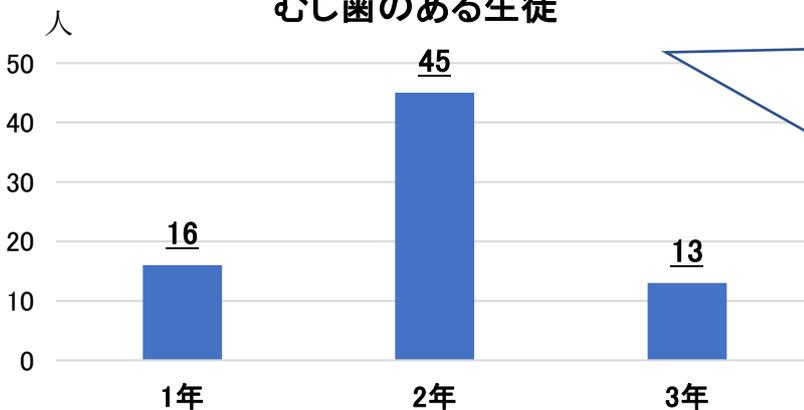
裸眼 4割

コンタクト
3～4割

眼鏡 2割

歯科検診結果

むし歯のある生徒



全校で74人がむし歯保有者で、特に2年生が多かったです。2年生は、6月13日（金）学校歯科医による歯科保健講話を予定しています。まずはむし歯の治療を優先して欲しいと思います。

2年生保護者様へ

令和7年5月30日

石川県立金沢西高等学校 保健室

歯科保健アンケート調査のお願い

保護者の皆様方におかれましては、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。
さて、毎年2年生を対象に学校歯科医による歯科保健講話が行われており、今年度も6月13日に予定しています。先日の歯科検診で一番むし歯保有率が高かったのが2年生でした。そこで歯科保健について保護者の皆様にアンケートのご協力をお願いしたいと思います。このアンケートは、お子様の歯科保健に関するご意見、ご要望を伺い、今後の活動に活かすためのものです。下記のQRコードから回答をお願いします。
お忙しいとは存じますが、6月2日（月）までに回答をよろしくをお願いします。

・歯の健康に関する保護者アンケート（2年生）
<https://forms.gle/4snLqLczWnnWUTMq8>



【2年生保護者の方へ】

本日、お子さまに「歯科保健アンケートのお願い」を持たせました。また、配信メールもさせていただきました。ご協力よろしくをお願いします。