



能登町立柳田中学校

2026. 6. 15

保健室 No.7

先週から少しずつ気温が上がってきました。今の時期はまだ体が暑さになれていません。熱中症には十分に気をつけましょう。体を徐々に暑さに慣れさせる(「暑熱順化」と言う。)ことで、次第に暑さに強くなっていきます。

「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。

- ・自分の「体調がおかしいな」と感じたときは、がまんし過ぎず、今の体調を知らせてください。誰にも知らせないまま一人にいる時に、体調が急変するととても危険です。
- ・熱中症の症状によっては、自分で言い出すことができない場合もあります。異変に気付いたら、周りにいる人がすぐに知らせてください。

歯科治療状況 (6月15日現在)

- ・むし歯 … 1/3 人中
- ・歯石 … 3/11 人中
- ・歯肉炎 … 0/2 人中
- ・歯列 … 1/3 人中

昼休みに丁寧に歯磨きしている姿をよく見かけます。とても素敵な光景です。しかし、むし歯や歯石は歯みがきでは治らないので早く歯医者さんに受診しましょう。





なんともおさらい!
歯みがきのキホンクイズ

Q1. 歯のみがき方、正しいのは?

- ① 歯ブラシを小さく動かし
- ② 歯ブラシを大きく動かす



Q2. みがくときの力の強さは?

- ① できるだけ強く
- ② 力をぬいて軽く

Q3. 歯ブラシのサイズは?

- ① 大きめのものがみがきやすい
- ② 小さめのものがみがきやすい



Q4. 歯ブラシはいつとりかえる?

- ① 毛先が開いてきたとき
- ② 毛がぬけてきたとき

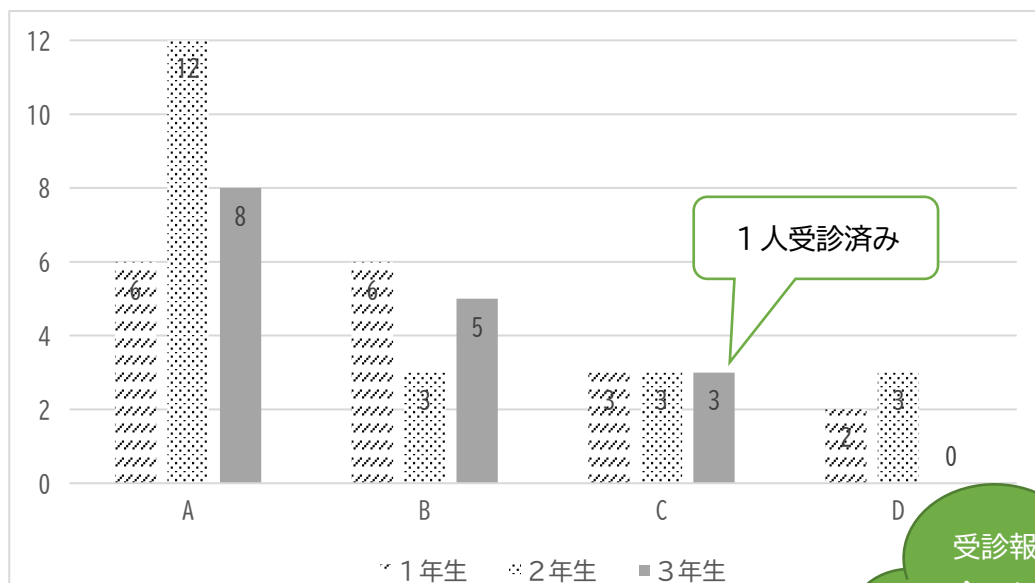
Q5. 歯みがき剤はどのくらいつける?

- ① 毛先のはばいっぱい
- ② 毛先のはばの 1/3 くらい



(こたえ) Q1...①、Q2...②、Q3...②、Q4...①、Q5...②

《柳田中 春の視力の状況》(6月5日現在)



B 以下の人は...

<1年生>

11/17名(64.7%)

<2年生>

9/21名(42.9%)

<3年生>

8/16名(50.0%)

受診報告書を提出した人は
今のところ、4人(歯科)、
1人(眼科)です。
早めに受診しましょう!

