



ほけんたより

5月号

令和7年5月12日
富山市立榆原中学校
保健室

小中合同体育大会に向けての練習が始まり、少しづつ体育大会モードになっていること思います。当日までは朝食を必ず食べて、体にエネルギーを蓄えてから、学校に来てくださいね。熱中症の予防になりますし、100%の力で練習に取り組むこともできます。仲間同士で水分補給や休憩、体調管理の声を掛け合い、最高の体育大会にしましょう。

生徒の
皆さんへ

～安全に練習を行うために～ (体育大会の熱中症予防について)



① 水分補給

水分や塩分等(お茶やスポーツドリンク)を十分に持ってきましょう。「のどが渴いた」と感じる前から、こまめに水分を摂ることが大切です。下校時は、水筒に水分が残っているか確認しましょう。残っていない場合は、保健室前の冷水機の水を入れてください。

② 朝の健康観察

毎朝、自分の体調を把握し、先生に伝えましょう。特に、寝不足、朝食を食べていない、疲れがたまっている場合は、朝のうちに学年の先生に伝えてください。熱中症になる可能性が高くなるためです。

③ 持ち物、服装の確認

タオルを持ってきましょう。濡れタオルで汗を拭くと、気化熱で体温を下げるできます。マスク着用は熱中症のリスクが高まります。室外・室内に関わらず、体育大会練習中は必ずマスクをはずしましょう。

熱中症は、命にかかわります。活動中でも、次のような症状があるときは**がまんせずに**近くの先生や周りの友達に伝えてください。



吐き気、おう吐

めまい

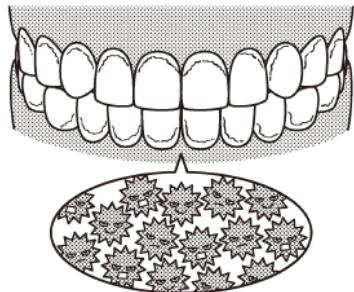
倦怠感 (だるい)

頭痛

手足のしびれ



5月 14日(水)歯科検診に向けて



毎日欠かさず歯みがきをしていますか？

歯磨きがしっかりできていないと、歯の表面に「歯垢」^{しこう}がたまっています。歯垢1グラムの中には、数千億個もの細菌がいるといわれ、歯に影響を与えない細菌と、むし歯や歯肉炎等の病気を起こす細菌が混在しています。



歯科検診では、むし歯の有無や、歯肉の状態、かみ合わせに異常がないかなどを調べます。軽度のむし歯や歯肉炎は、正しく丁寧に歯を磨くことで改善できますが、軽度以上のむし歯は皮膚のけが等とは違い、自然には治りません。治療勧告を受けたら、速やかに歯科医院へ行きましょう。



保護者の方へ

5月の保健行事

日	内容	
(9日(金))	(尿検査1次)	(全校生徒)
14日(水)	歯科検診	全校生徒 (持ち物)歯ブラシ
22日(木)	尿検査2次	該当者
23日(金)	尿検査予備日	該当者
追加・変更等があれば別紙にてお知らせします。		

健康診断実施後は、結果を配付します。お子さんの健診結果をご確認いただき、検査や治療が必要な場合は速やかな受診をお勧めします。

～小中合同体育大会に向けて～

本校では、熱中症対策として、気象庁から発表される「熱中症警戒アラート」等の情報に加え、活動場所で測定する「暑さ指数(WBGT)」に基づいて活動実施を判断したり、活動内容を変更したりしています。朝の健康観察を丁寧に行うこと、活動時の水分補給の呼び掛け等、今年度も全教職員で授業や体育大会の練習での熱中症事故の防止に努めてまいりますので、ご理解とご協力をよろしくお願ひいたします。