

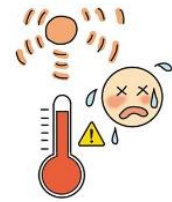
ほけんだより 7月

令和8年度 7月
福井市大東中学校
保健室

もうすぐ待ちに待った夏休みです。次の日も休みだからといって、夜ふかしや朝寝坊を続けていると、からだの中にある「体内時計」がずれてしまいます。体内時計をもとに戻すのは時間がかかります。また、睡眠不足は体調不良や熱中症になりやすくなります。夏休み中も学校があるときと同じ生活リズムを心がけましょう。



熱中症に気をつけよう！



熱中症の症状

【重症度Ⅰ度（軽症）】



手足のしびれ、めまい・立ちくらみ、こむら返りなど

→すずしい場所で体を冷やして水分補給

【重症度Ⅱ度（中等症）】



はき気がする、頭痛、だるい、意識がおかしいなど

→すみやかに医療機関を受診

【重症度Ⅲ度（重症）】



意識がない、返事をしない、けいれん、まっすぐ歩けない、体が熱いなど

→救急車をよぶ

WBGT とは

WBGT（暑さ指数）を知っていますか？WBGTは熱中症を予防するための目安です。「暑い」というと、気温が高いことだと思いかもしれませんが、WBGTは、周りの状態（湿度、日射、気流）も考え合わせて作られています。WBGTが28（厳重警戒）を超えると、熱中症になる人が急に増えるとされています。暑い時期はニュースや天気予報などでWBGTを確認するようにしましょう。

WBGT 指数と熱中症予防運動方針

WBGT 指数	熱中症予防運動方針
31℃以上	運動は原則中止
28～31℃未満	厳重警戒（激しい運動は中止）
25～28℃未満	警戒（積極的に休憩）
21～25℃未満	注意（積極的に水分補給）
21℃未満	ほぼ安全（適宜水分補給）

出典：（公財）日本スポーツ協会 HP「熱中症予防運動指針」



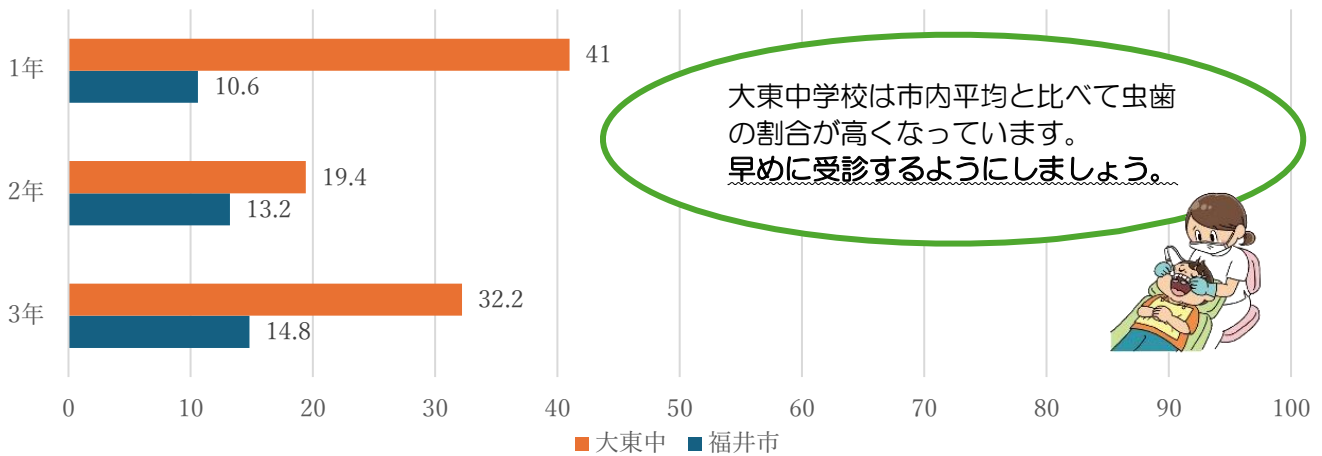
☆ 歯科検診の結果 ☆



学年	虫歯のある生徒 (人)	歯石のある生徒 (人)	歯肉炎の生徒 (人)
1年男子	26	19	19
1年女子	31	19	19
2年男子	15	6	5
2年女子	12	6	6
3年男子	28	7	7
3年女子	21	4	3
合計	133 (30.9%)	61 (14.2%)	59 (13.7%)

学年別 虫歯保有者割合 (%)

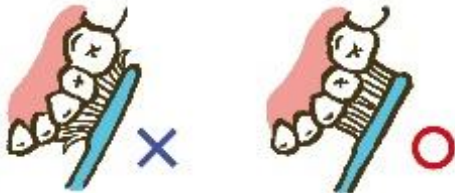
※福井市のデータは令和7年度の数値を使用



知ってる？ 歯みがきのNGポイント

NG みがくときの力(ブラッシング圧)が強すぎる

→ 歯や歯肉を傷つけるので、歯ブラシの毛先が広がらない程度の「軽い力」でみがこう



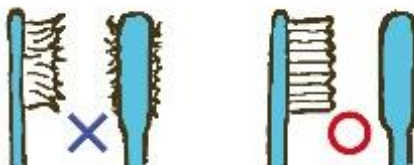
NG 歯ブラシを大きく動かしすぎる

→ みがき残しが多くなるので、1~2本ずつ小さざみに動かしてみがこう



NG 毛先の開いた歯ブラシを使っている

→ 歯垢の除去率が下がるので、歯ブラシを後ろから見て毛先がはみ出してきたら新品と交換しよう



NG 歯ブラシだけで終わらせている

→ 歯と歯の間は歯ブラシだけではみがけないので、デンタルフロスも併用しよう

使い慣れていない人には
持ち手のあるタイプが
おすすめ!

