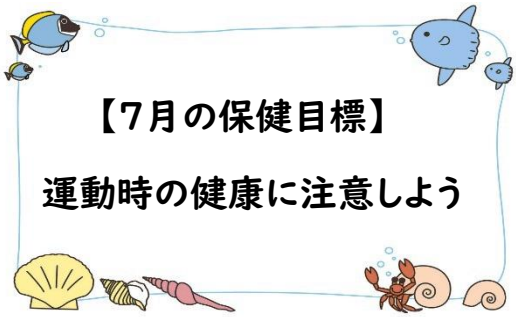
生徒のみなさんへ

保健だより No.4

令和８年７月６日　砺波市立庄西中学校



【７月の保健目標】

運動時の健康に注意しよう

７月に入り、蒸し暑い日が多くなってきました。今後も厳しい暑さが続くと予想されます。熱中症予防を心がけ、暑い日も健康に過ごしましょう。

熱中症を予防する「水分・塩分補給」



熱中症には、頭痛、めまい、吐き気等のさまざまな症状があり、進行すると、意識を失い、死に至ることもあります。屋内、屋外を問わず、汗をかいて**体重の2%の水分（体重50kgの場合、約1L）を失うと、熱中症の症状が出る**といわれています。そのため、予防には水分・塩分補給が大切です。

水分補給は、こまめに少しずつ

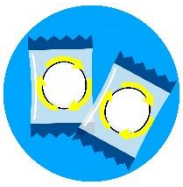
水分補給の基本は、**水や麦茶**です。運動等で汗をかく場合は、**スポーツドリンク**もおすすめです。

のどが渇いたと感じる前に、こまめに少しずつ摂取しましょう。暑い日には、**15～30分ごとに1回、100～200mL ずつ水分補給をするとよい**でしょう。



汗で失う塩分も補給する

汗をかくと、体内の塩分も失われるため、塩分補給をする必要があります。日常生活では、朝、昼、晩の食事をしっかりとっていれば問題ありませんが、**運動をして大量の汗をかく場合は、通常の食事に加え、スポーツドリンクや塩あめ等で塩分を補給**しましょう。



保護者の方へ　麻しん（はしか）の予防接種について

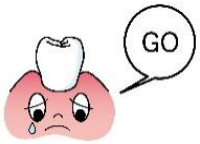
全国的に麻しん（はしか）の感染者が増加傾向にあり、県内でも感染者が確認されています。麻しん（はしか）は感染力が非常に高く（インフルエンザの約10倍）、手洗いやマスクの着用だけでは感染を防ぐことができません。

麻しん（はしか）の予防には、予防接種を「2回」受けることが有効です。お子さんの母子手帳等を確認され、2回接種が済んでいない場合、ぜひ接種をお願いします。県の HP に医療機関一覧や、最新情報も載っていますので、ご覧ください。

★「富山県／麻しん（はしか）に注意しましょう」

https://www.pref.toyama.jp/120511/kurashi/kenkou/iryou/kj00019007.html

庄西中生の「歯肉」が危ない!?

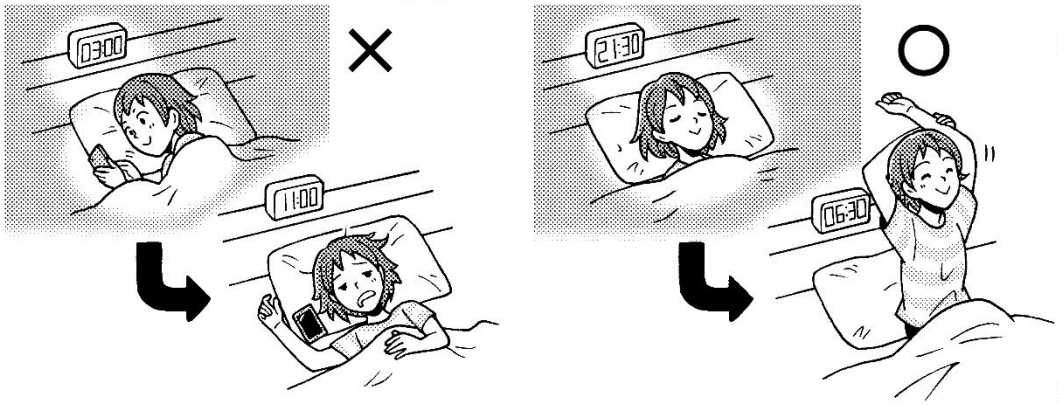


先月の歯科検診の結果、「軽度の歯肉炎がある」人が、歯科検診を受けた人のうち約3割いました。

「経過観察」だからといって、油断は禁物。歯肉炎が悪化すると「歯周病」となり、歯周病をさらに放っておくと、口の中の細菌が歯肉の血管に入り込み、全身に広がります。その結果、さまざまな病気のもととなってしまうのです。

「要受診」の人はもちろん、「経過観察」や「異常なし」だった人も、定期的にかかりつけの歯医者を受診して、歯と歯肉の状態をチェックしてもらいましょう。

夏休みの睡眠リズムの乱れに注意



夏休みは、夜遅くまで起きて、睡眠リズムが乱れがちです。夜遅くまでのスマートフォンの使用などは控え、朝は毎日決まった時間に起きるようにしましょう。

©少年写真新聞社2025

危険な怪しい誘いに注意



危険な誘いが増える夏。軽い気持ちで試したつもりでも、タバコやお酒、薬物には、依存性があるため、簡単にやめられなくなります。危険な誘いははっきりと断ることが大切です。しつこい誘いを断れないときは1人で悩まずに、信頼できる大人や家族、学校などに相談してください。

©少年写真新聞社2025