

ほけんだより



さいたま市立川通中学校
保健室
令和7年7月発行 No.3

すてきな夏休みを!

7月には「ナイスの日」という記念日があります。アニメ映画が由来になっていて、すてきなことや、いいことを探す日なのだそうです(7/13)。

「疲れた、もうダメだ」と思うより、「よくがんばった、えらいぞ自分!」とほめてあげる方が、いい結果につながるという研究データもあるそうですよ。

暑くてなかなか思い通りに活動できない日もあると思いますが、ナイスなことをたくさん見つけて、元気に夏休みを過ごしましょう!

7ナナ1イチ3スリー



語呂合わせ、
分かるかな?

暑さ指数 (WBGT) をチェックしよう

今年も職員室前に「暑さ指数 (WBGT)」の掲示をしています。

(8:00・12:00・15:00に更新)

自分でもチェックして、暑さ指数に応じて水分補給の回数を増やしたり、体調が万全ではない時は部活動を休んだりしましょう。



暑さ指数 (WBGT)	レベル	対策
31以上	危険	運動は原則中止
28~31	厳重警戒	激しい運動は中止
25~28	警戒	積極的に休息
21~25	注意	積極的に水分補給
21未満	ほぼ安全	随時水分補給

※活動場所が WBGT31 以上のとき、原則体育と運動部の活動は中止となります

休み時間、ミストで涼しく♪

川通中学校にはミストを楽しめる場所が2カ所あります。(用務員の小松さんが設置してくれました) 休み時間や休憩時間に涼みましょう。

<1カ所目: カメ池の渡り廊下>



たまにはエアコンの効いた教室を出て、タルトとタルトの日向ぼっこを眺めながらのんびり過ごすのもいいですよ

<2カ所目: 体育館の渡り廊下>

ミストの下に立って体をあおぐと、気化熱の作用で一気に涼しく! 体育祭でもぜひためてください



歯と口の健康指導 (2年生) を実施しました

7/2(水)さいたま市の歯科衛生士さんが、2年生を対象に歯周病予防について授業をしてくださいました。

さいたま市の義務教育期間で、専門の方が歯科について授業をしてくれる機会はこの中学2年生が最後になります。

今まで得た知識を生かして、生涯自分の歯で食事を楽しんでほしいと思います。



カラーテスターで、プラークが残っている個所を確認しました

プラークは、歯周病やむし歯の原因となるばい菌のかたまり! 歯みがきでていねいに落とすことが重要です。



鏡を見ながら、歯ブラシの先、わき、かかとを使って、赤くなった箇所をみがきました。

歯ブラシは、毛先が平らで、毛が細すぎないものを選びましょう。ヘッドの大きさは指の先の関節ひとつ分に収まるくらいが良いそうです

