

# 保健だより

令和7年7月1日  
羽生市立南中学校  
保健室

1学期も残すところ、あと3週間となりました。ついこの前、新学期が始まったと思っていましたが、時間が過ぎるのは本当に早いものです。

暑い日が続いています。こまめな水分補給や規則正しい生活を送るなど、自分自身で熱中症予防できるように体調管理を行ってください。また、夏休み中は、生活リズムが崩れることがないように過ごしましょう。

## 暑さに負けない体づくりを！

熱中症は正しい予防方法を知り、普段から気をつけることで防ぐことができます。日常的に適切な運動をおこない、適切な食事、十分な睡眠をとるようにしましょう。

### 『水分』をこまめにとろう

のどがかわいていなくても、こまめに水分をとりましょう。スポーツドリンクなど塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給にもつながります。



### 『睡眠環境を』適切に保とう

通気性や吸水性の良い寝具を使ったり、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整えたりして、寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすり眠ることで翌日の熱中症を予防しましょう。



### 『塩分』をほどよくとろう

過度に塩分をとる必要はありませんが、毎日の食事を通してほどよく塩分をとりましょう。大量の汗をかくときは、特に塩分補給をしましょう。



一般財団法人日本気象協会「熱中症セルフチェック」  
パーソナルデータを入力して、現在の自分の熱中症危険度が分かります！

### 『丈夫な体を』つくろう

バランスのよい食事やしっきりとした睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで、熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。



## 健康診断結果のお知らせ

今年度の定期健康診断の1学期分が終了しました。結果を配付した検診についてのお知らせです。生徒の皆さんは、必ず保護者の方に渡しましょう。

検診項目	配付対象	配付した学年・クラス
尿二次検査	該当する生徒	全学年
心臓検診	受診したすべての生徒	1年生(6789組の1年生も含まれます)

## 歯科健診の結果より

治療の必要がない生徒の割合が多い順に、クラス、部活動でランキングを出しました。3年1組と男子ソフトテニス部は治療の必要がある生徒が0人でした。クラスランキングでは、1年生が6位以下となりましたが、治療率は1年生が高いです。

1位	3年1組	100%	1位	男子ソフトテニス部	100%
2位	3年3組	88.6%	2位	吹奏楽部	93.0%
3位	2年4組	87.9%	3位	女子ソフトテニス部	88.6%
4位	2年1組	86.5%	4位	女子卓球部	87.0%
5位	2年3組	85.7%	5位	陸上部	85.7%

## 歯の治療・相談を受けましょう



5月に歯科健診を終えた人は、1か月が過ぎました。治療・相談がある人は早めに受診しましょう。また、歯科受診結果が提出されていない人には、再治療勧告のお知らせを配付します。1学期中に予約をとり、治療を開始してください。夏休み中に治療が終えられるようにしましょう！

## 1年生脊柱側弯検診

下記のとおり、実施します。欠席等により受診できなかった場合は、予備日の受診となります。会場への送迎は、保護者の方をお願いします。

日時：令和7年9月8日(月)

会場：第1会議室

時間：9時～11時30分

〔予備日〕

日時：令和7年10月2日(木)

会場：羽生市立西中学校

受付：9時30分～10時00分

## 夏休みの宿題について

『健康カレンダー』の宿題を出します。夏休み中に生活習慣が大きく乱れることがないように、規則正しい生活を送りましょう。そして、毎日3回歯みがきを忘れずにしましょう。

カレンダーを使って、しっかりチェックをしてください。

8月29日(金)に、クラスの健康委員に提出し、健康委員は保健室へ提出してください。

