# ほけんだより 7月

福生市立牛浜もくせい中学校

令和８年７月１３日

７月１３日はナイスな日。人の嫌なところばかりが目についてしまうのは、自分が自信をなくしているときだったり、心に余裕がないときだったりします。脳は自分自身の言動に影響されやすいので、あえていいことを探したり、自分や友だちを褒めたりすることで、自分の気分も明るくなることもあります。素敵なことを探してみる一日にしてみると良いですね。

## 熱中症と戦う みんなの体 ココがすごい！

### ココがすごい！ 発汗・蒸発で熱を発散して冷やす

一言MEMO

湿度が高すぎると汗が蒸発しにくく、熱を発散しにくくなります。湿度が高い日は注意！

### ココがすごい！ 吸った空気で肺から体を冷やす

一言MEMO

気温が高すぎると空気を吸っても体が冷えません。休憩はクーラーの効いた涼しい部屋で。

### ココがすごい！ 血液を皮膚の近くに集めて冷やす

一言MEMO

水分が足りないと血液が巡りにくくなることがあります。こまめな水分補給を。

## 保健室からのアドバイス

みなさんの体には熱中症にならないようにする機能が備わっています。すごい機能がきちんと働くには、体が健康であることが大切。基礎になるのは正しい生活習慣です。

**いよいよ夏休みです！健康診断で受診のおすすめをもらった人は、いつもより少し時間のある夏休みのうちに、受診しましょう。 毎日の歯みがきもしっかりと！**

# 今日から実践できる！ 紫外線対策

目に見えない紫外線ですが、日々のちょっとした工夫で防ぐことができます。

### 10～14時を避ける

紫外線が強い時間帯です。

### 日傘や帽子、サングラスを利用する

帽子はつばの幅が広いものがおすすめ。

### 素肌を露出しない

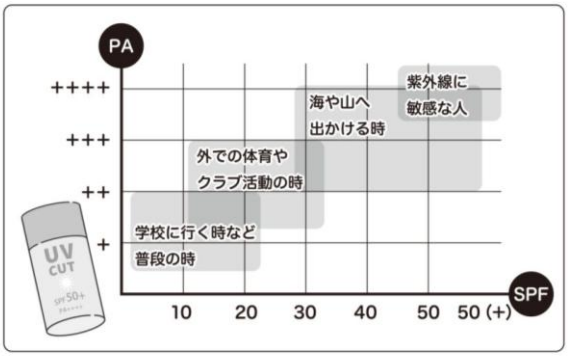
体を覆う部分が多い服を選びましょう。

### 日焼け止めを塗る

こまめに塗り直すと効果が持続します。

地上に届く紫外線は２種類あり、日焼け止めの PA は UV-A、SPF は UV-B を防ぐ効果の指標です。

数値や＋の数が大きいほど効果は高くなりますが、その分、肌に負担がかかります。使用場面に合わせて選ぶようにしましょう。




＼ スマホ・タブレット ／

# わが家のルールを決めよう

夏休み中、ずーっとスマホやタブレット漬けに…なんてことがないように、
おうちの方とルールを決めましょう。自分も納得できるルールにするのが大切です。

たとえば

- 使用する場所を決める
- 終わりにする時間を決める
- 危険を避けるための決まりを作る
- ダウンロードして良いアプリを決めておく
- アウトメディアデーを作る　など

## 歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール作品募集

★中学校の部　ポスター（CG 作品の応募も可）

（注意事項）

＊歯・口の健康に関するポスター

＊四つ切の画用紙（CG の場合は B3 サイズ）

＊むし歯の予防を訴えるだけでなく、歯肉の健康、よく噛むことの大切さなど食を通した歯・口の健康づくりや口腔機能の健全な育成、望ましい生活習慣の形成、また、歯・口の外傷予防の大切さを訴えるもの。

＊表記は**「むし歯」**（「虫歯」・「ムシバ」は×）、**「歯みがき」**（「歯磨き」は×）と書く。

## 歯・口の健康啓発標語コンクール作品募集

（注意事項）

＊口腔全体の健康を取り上げ、かつ成長期だけでなく生涯にわたるスローガンになるような標語。　＊特定の歯科用品名・商品名は記載しない。

＊表記は**「むし歯」**（「虫歯」・「ムシバ」は×）、**「歯みがき」**（「歯磨き」は×）と書く。

ポスター・標語とも、２学期の始業式が締め切りとなります。挑戦したい方、詳しいことを知りたい方は、７月中に保健室 小池 まで、申し出てください。