

ほけんだより 8月がつ

延岡中学校
保健室より
R3.7.30

新型コロナウイルス感染症！第5波始まる!?

しばらく落ち着いていた感染情報でしたが、4連休前くらいから感染者が増えてきました。県北でも感染者が出ています。先日、新型コロナウイルス感染症の動向について研修をうけてきましたが、**第5波は感染者も多く増え、期間も長い**ようです。

夏休みに入りますが、1人1人が気をつけて感染をくい止めたいですね。

感染予防のために・・・。

- 1 体調管理(休みの日も自己健康管理表の記入をしましょう)
- 2 手洗い、咳エチケットの徹底(マスクの着用)
- 3 三密を避ける。

クラスターの発生を防ぐ

- 換気の悪い「密閉空間」
 - 多数が集まる「密集場所」
 - 間近で会話や発声をする「密接場面」
- の「3つの密」を避けることが重要です。

- 4 清掃・消毒をする。

夏休み中も、しっかりと感染予防をしてひとりひとりが新型コロナウイルスの感染者にならないようにしましょう！



夏休み期間を利用して、歯科・眼科・耳鼻科の受診を済ませよう！

(7月28日現在)

歯の治療状況報告 **治療率37.3%**

眼科(視力)の治療状況報告 **治療率34.0%**

眼科(疾病)の治療状況報告 **治療率75.0%**

耳鼻科(疾病)の治療状況報告 **治療率34.8%**

7月から「はみがきクラブ」始まっています！現在は、歯の治療状況の確認ですが、2学期からは一緒に歯みがきをします。早めに卒業してほしいですね♪

耳鼻科、眼科の疾病の要治療者については、2学期に水泳指導がありますので、病院受診していただき、水泳指導が可能かを診断してもらってください。



8月7日は鼻の日ですっ



水分のとり方クイズ

●1回にのむ量は、

どっちがよい？

①できるだけたくさん

②コップ1杯くらい



答えは②。一気にたくさんのんでも、ちゃんと体に吸収されず、おしっことして出てしまいます。コップ1杯くらいの量をこまめにのみましょう。

●のむものは、どっちがよい？

①水

②清涼飲料水

答えは①。清涼飲料水には糖分が多く、肥満の原因にもなります。大量に汗をかいた時はスポーツドリンクがよいですが、塩分のほかに糖分も入っているため、普段の水分補給としてはふさわしくありません。やはり水がおすすめです。

まちがいさがし(7個あるよ)答えは保健室前廊下へ♪



なつ た
夏 やさい を 食べて
げん き
元 気 い っ ぱ い !

