

7月 保健だより

延岡中学校
保健室より
R3.7.9

歯みがきクラブ発足!

延岡中学校は、学級毎や部活動毎に治療率が100%になったら、表彰をするようになっていました。どこの学級、部活動が1番最初に100%になるかが楽しみです。

そして、歯みがきクラブも来週14日(水)より開始します。歯みがきクラブとは、歯の未治療者を集めて、歯の治療状況を確認したり、これ以上むし歯が進行しないように歯みがきをしていくクラブです。歯の治療が終わったら、歯みがきクラブ卒業となります。

歯の治療については、**月350円で治療**で出来ます。**中学3年生**までしか対象とならないので、3年生は特に早めの治療をお願いします。



暑い夏場でのコロナ対策

梅雨の間、肌寒い日もありましたが、今週から急激に暑さが増しており、熱中症指数「危険」も出る程です。コロナウイルス感染症も怖いですが、熱中症も一歩間違えれば死につながります! いろいろと制限もありますが、上手につきあっていきましょう。

- ☑ハンカチ(2枚)ティッシュの持参
- ☑マスクの着用(予備も持っているといいですね)
- ☑水筒の持参
- ☑タオルの持参(顔あらい用)
- ☑自己健康管理表の持参

新型コロナウイルス感染症
予防と熱中症予防の為に
毎日もってきましょう。

熱失神

暑さによって血圧が低下、
血のめぐりが悪くなった状態。

- めまい
- 冷や汗
- 目の前が暗くなる
- 青白い顔色



熱中症

こんな症状が
あらわれたら注意!!

汗をたくさんかきすぎて
脱水症状を起こしている状態。

- からだがかたくなる
- 頭痛
- 吐き気がする
- 気持ちが悪い



熱疲労

熱けいれん

汗をかいて水分をとっても、
塩分が足りない状態。

- 筋肉がピクピクと
けいれんする
- 筋肉痛
- 手や足がつる



暑さで体温が上がり、
脳の機能が低下した状態。

- 体温が高い
- 話していることが
おかしい
- 反応がにぶい



熱射病

マスク着用に関して

- ☐ 原則、すべての学校教育活動(登下校を含む)において、マスクを着用して過ごす。
→ ただし、「十分な換気、ソーシャルディスタンス(2M)、会話をしない」が守られる時は、
マスクをはずしてもよい(熱中症予防の為)

夏の快適空間



ちなみに夜、寝るときはタイマーを…

上手な水分のとり方

コップ1杯くらいの
量を飲む
(一気にたくさん
飲まない)



朝起きたとき、食事や
運動のとき、
入浴後、
寝る前など
こまめにとる



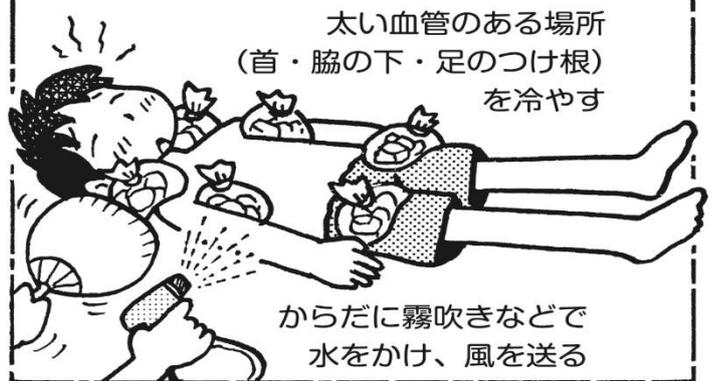
汗をたくさん
かいたときは、
塩分が入った
スポーツ
ドリンクを



特に部活動生は自分たちでも対応できるように覚えておこう！

熱中症での応急処置 ～体温を下げるには～

太い血管のある場所
(首・脇の下・足のつけ根)
を冷やす

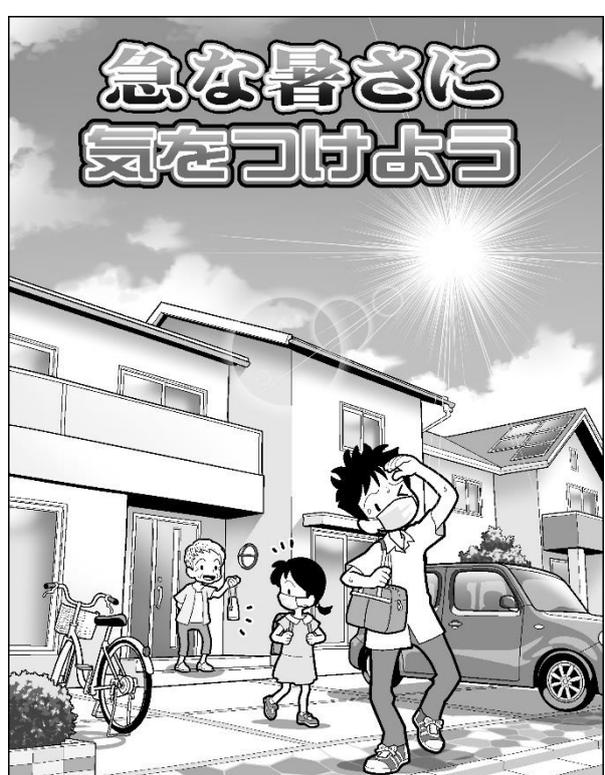


↓まちがいさがし(7個あるよ)答えは保健室前廊下へ♪

急な暑さに 気をつけよう



急な暑さに 気をつけよう



急な暑さに 気をつけよう

