

# 7月 保健だより

延岡中学校  
保健室より  
R2.7. 3

## 歯の治療！よいスタート！（どこが一位をgetできるか？）

昨日、歯科検診が全学年終了しましたので、「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」を配付しました。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す。さて！どこの学級、部活動が1番最初に100%になるでしょうか？

ちなみに、昨年度は学級では、卒業生の3-4が1位。部活動では、男子ハンドボール、女子ハンドボール部が1位。3位がソフトボール部。4位が吹奏楽部だったようです。今年度はまたメンバーも替わっているので、どの部が一位かはわかりませんね。

歯の治療が昨年度より、乳幼児等医療費助成の対象となり、**月350円**になりました。**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。



## 新しい生活様式 延岡中バージョン！

今年の夏はいつもと違い、コロナ渦の中ですごさないといけません。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
- ☑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  
必ず毎日もってきましょう。**

### 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）

### 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!!

### 熱疲労

汗をたくさんかきすぎて脱水症状を起こしている状態。

- からだがだるい
- 頭痛
- 吐き気がする
- 気持ちが悪い

### 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

### 熱射病

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

## 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

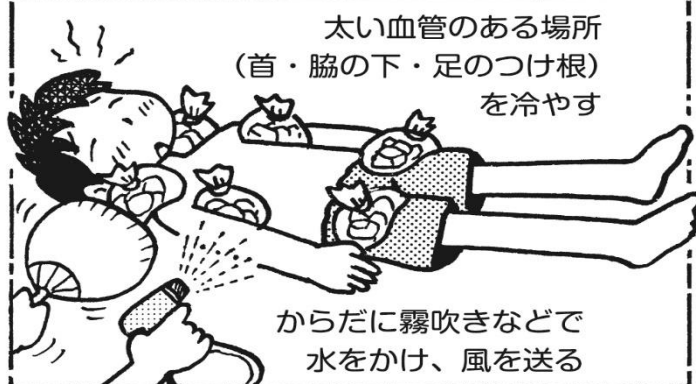


汗をたくさんかいたときは、塩分が入ったスポーツドリンクを



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～



↓まちがいがし(7個あるよ)答えは保健室前廊下へ♪

涼しい部屋でダラダラ  
過ごしていないかな?



涼しい部屋でダラダラ  
過ごしていないかな?

