



延岡中学校
保健室より
R2.7.3

歯の治療！よーいスタート！(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！

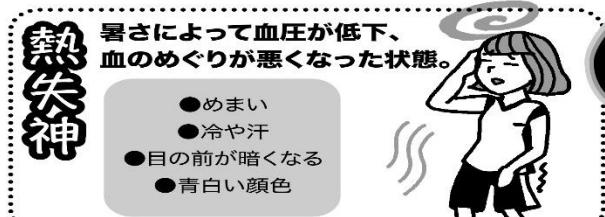
今年の夏はいつもと違い、コロナ渦の中ですごさないといけません。コロナウイルス感染症も怖いですが、熱中症も一歩間違えれば死につながります！いろいろと制限もありますが、上手につきあっていきましょう。

- 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
必ず毎日持ってきましょう。

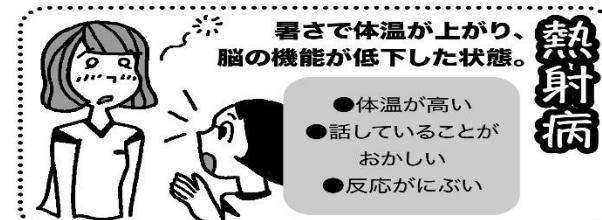
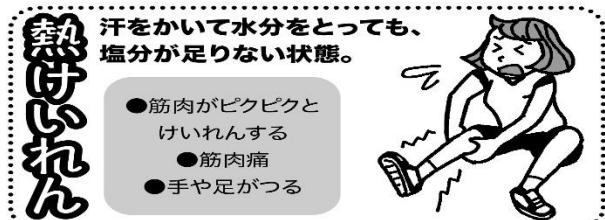
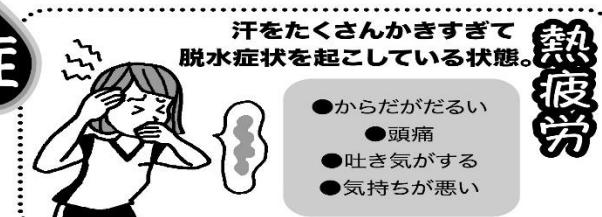
マスク着用に関して

□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）



熱中症

こんな症状が
あらわれたら注意!!



夏の快適空間



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)



朝おきたとき、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



からだに霧吹きなどで水をかけ、風を送る

ちなみに夜、寝るときはタイマーを…

↓まちがいさがし(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？

