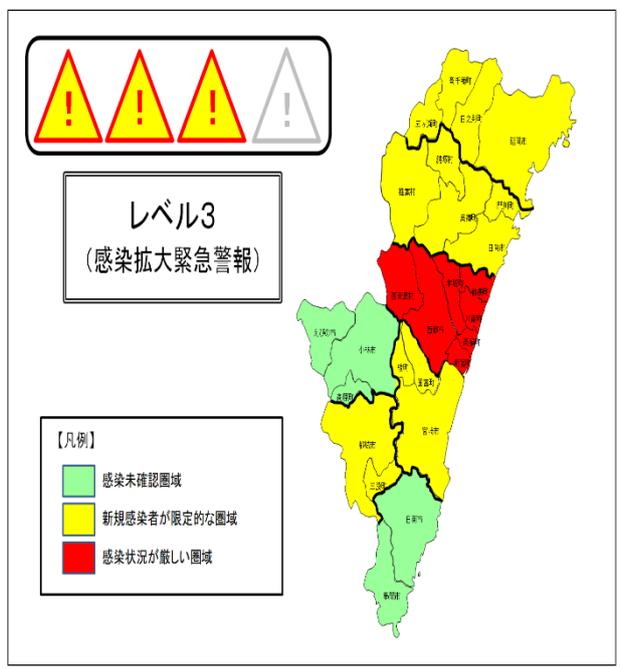


ほけんだより 8月

延岡中学校
保健室より
R2.7.31

宮崎県内の現在の状況は、感染拡大緊急警報(7/29 現在)



感染予防のために・・・。

- 1 手を洗う
- 2 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！

- 感染状況が厳しい地域：西都市・児湯郡圏域
- 新規感染者が限定的な地域：宮崎市・東諸県郡圏域、都城市・北諸県郡圏域、日向市・東臼杵郡圏域、延岡市・西臼杵郡圏域
- 感染未確認地域：上記以外の地域

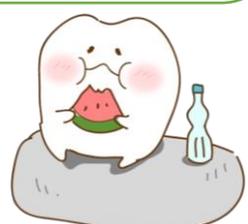
夏休み期間を利用して、歯科・眼科の受診を済ませよう！

歯の治療状況報告 (7/30 現在) 治療率 18.1%

	人数	健全歯	%	未処置歯	%	未処置あり	%	未治療	%	治療済み	%
1の1	32	13	40.6	15	46.9	17	53.1	15	88	2	11.8
1の2	32	13	40.6	17	53.1	15	46.9	12	80	3	20.0
1の3	32	18	56.3	21	65.6	11	34.4	10	91	1	9.1
2の1	33	3	9.1	14	42.4	19	57.6	16	84	3	15.8
2の2	34	2	5.9	8	23.5	26	76.5	21	81	5	19.2
2の3	33	1	3.0	12	36.4	21	63.6	16	76	5	23.8
3の1	29	5	17.2	9	31.0	20	69.0	16	80	4	20.0
3の2	30	2	6.7	13	43.3	17	56.7	14	82	3	17.6
3の3	30	8	26.7	16	53.3	14	46.7	11	79	3	21.4
全校	285	65	22.9	125	44.0	160	56.0	131	82	29	18.1

5組は交流学級に入っています。 7/30時点

どこの学級も治療状況に差はありません。夏休み中に歯の治療を済ませましょう。2学期までに治療が終わらなかった人は、歯みがきクラブに入会してもらい、昼休みに歯みがきの指導をする予定です。



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！

