

ほけんだより 9月

令和2年9月11日
延岡中学校
保健室より

まだまだ暑い日が続きます！熱中症に注意！

2学期に入り、熱中症気味で保健室来室する生徒が多いようです。家庭でもご協力ください。

- ① 命を守るのは**睡眠と朝食(できれば汁物も)**
～熱中症を予防する上で大切です～
- ② こまめな水分補給。(体育や部活動のある日はスポーツドリンク推奨)
- ③ 外での運動時は、必ず帽子をかぶること。
- ④ 汗ふきタオルをもってくること。



耳鼻科検診(1年生のみ)実施

先日9月3日に耳鼻科検診を実施しました。今年度は新型コロナウイルス感染症の対策の為、実施学年を1学年のみと定めて実施しました。2, 3年生は今年度は実施できませんので、何か不調があるときには耳鼻咽喉科へ受診をお願いします。

なお、1年生の結果につきましては要受診者のみ、配付していますので、連絡がない場合は異状なしとお知りおきください。

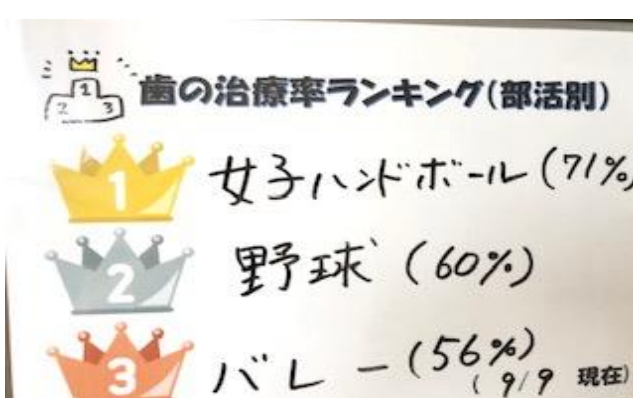
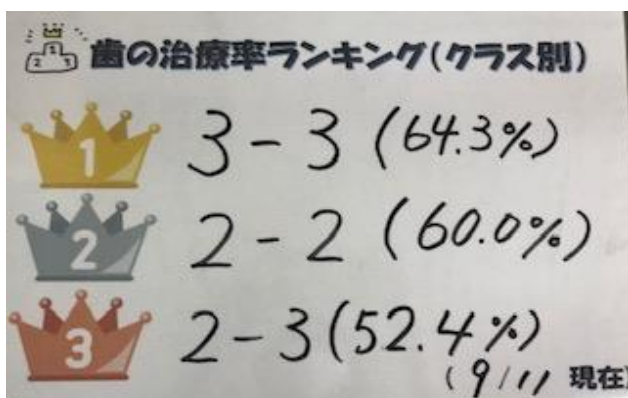
歯みがきクラブ10月から開始！

歯の治療が終わっていない生徒対象に、10月から「歯みがきクラブ」を発足します。歯の治療が終わっていない生徒は早めに終わらせましょう！

また、歯の治療費が月の診療費が**350円**でできるのも、**中学3年生まで**となっていますので、**3年生は治療率100%を目指して**欲しいと思います。



歯の治療率ランキング





まちがいは7こあるよ！みつけることができるかな？

災害用伝言ダイヤル

171

伝言

家は無事です
 ○○小学校に
 いるよ！

録音は① 再生は②

今から帰るよ よかった…

災害時の安否確認に。声の伝言板です。

110番
 (警察)

119番
 (救急)

以外にも

児童相談所 189

覚え方は「いちはやく」

虐待の通報に。

育児の相談も。

警察相談専用電話

#9110

スティーカー？
 迷惑メール？
 ご近所トラブル…
 コンピューター
 ウイルス！？

家庭内暴力？
 悪徳商法？
 ペット問題…
 詐欺！？

緊急ではないけれど…生活上の悩み相談に。

ケータイ
 スマホに

登録

しておきたい
 ばんごう

No.

子ども医療電話相談

#8000

朝まで
 待つ？
 病院
 行く？

救急車
 呼ぶ？

休日・夜間の子どもの急病相談に。

たい ふう き せつ

台風の季節

つよ あめ かぜ ちゅう い

強い雨や風に注意して！

