



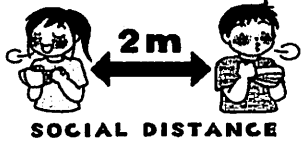
2021年7月30日(金)  
旭中学校 保健室

いよいよ明日から待ちに待った夏休みです！今年も熱中症対策に加え、新型コロナウイルス感染症対策をしながらの生活になります。規則正しい生活を心がけ、体調を崩さないようにし、充実した夏休みを過ごしましょう。2学期、元気に会えるのを楽しみにしています！

## コロナに負けない！ 暑さに負けない！

マスクをはずせる距離を保とう！

いつも以上に水分補給！



涼感グッズ フル活用！

無理しない！



## 令和3年度歯科検診結果

1学期に行われた歯科検診の結果、全校でむし歯のあった人が60人いました。歯科検診の結果を配付していますので、受診が必要な人は、早めに歯医者さんへ行くことをお勧めします。

	健全歯者 (むし歯にならなかった人が)	処置完了者 (以前のむし歯があったが、治療が終わっている人)	むし歯があった人 (治療が必要がある人)
1年生	45人	16人	22人
2年生	36人	16人	14人
3年生	34人	17人	24人
全校	115人	49人	60人

## むし歯治療率 8.3% (7月29日現在)

むし歯があった人60人中5人の治療が終わりました。全校でのむし歯治療率第1位は3年2組(20.0%)、第2位は2年2組(14.3%)です。むし歯は放っておいても治りません。時間のある夏休みを利用して、早めに治療を済ませましょう！

★ 歯科検診以外でも、「治療の勧め」をもらっている人は、夏休み中に受診を済ませるようにしてください。受診結果は、保健室までお知らせください。

## 夏休みの体調不良あるある

**その1**  
外は暑いから、クーラーがきいた部屋で過ごすことが多くなったよ。

すると...  
頭が痛くなって、体はだるいし、食欲もなくなってきちゃった...

その症状、クーラー病(冷房病)かも？！

**その2**  
毎日暑くて、食欲がなくなっちゃった。だから、炭酸ジュースを飲んだり、アイスクリームとか冷たいものばかり食べていたんだ。

すると...  
なんとなくだるくて、元気がなくなってきた...

その症状、夏バテかも？！

**その3**  
暑い日に、友だちと外で遊んでいたら、頭がボンツとしてきて、気分が悪くなったよ。

もしかすると...  
帽子をかぶっていなかったからかな。寝不足で、朝ご飯をとっていなかったし、水分をとっていなかったのも関係あるかも...

その症状、熱中症かも？！

体調不良を事前に防ぐために...

「規則正しい生活」が大切です！！

- クーラーの設定温度は下げすぎないようにするべし！  
★ 湯船につかって体を温めるのも効果的！
- 早寝・早起き・朝ごはんを意識するべし！  
★ 栄養バランスのとれた食事が大切です。
- 水分補給をこまめにするべし！  
★ できるだけ日陰で過ごし、外で遊ぶ時は必ず帽子をかぶりましょう。

## 夏休みも新型コロナウイルス感染症に要注意！

新型コロナウイルス感染症が再び急増し始め、延岡市での対応も現在、「レベル2」に引き上げられました。夏休みも油断せず、一人一人が意識した行動をとりましょう。

### 1 検温・健康観察をしっかりと行うこと

本日、夏休み中の健康状態確認カードを配付しています。夏休みも引き続き、毎朝の検温・健康観察を忘れずに行いましょう。

体調が悪い場合は、無理せず、自宅で安静にしましょう。

※ 部活動や様々な用事で学校に来る場合は、必ず持ってきてください。8月23日(月)の登校日も忘れずに！！

### 2 手洗いうがい・マスクの着用

◎ 手洗い(石けんで30秒以上)・うがいをこまめに行いましょう。

◎ 外出する際は、基本的にマスクを着用しましょう。

※ ただし、暑さで息苦しいと感じた場合や熱中症の危険がある場合は、マスクをはずしてもよい。その際は、人と十分な距離を確保し、近距離での会話を控えること。

### 保護者の皆様へ

お子さんの毎日の健康観察のご協力ありがとうございます。夏休みも引き続き、検温・健康観察をよろしくお願いします。

