



7・8月の保健目標

**熱中症対策をしよう！
むし歯の治療をしよう！**



梅雨が明け、本格的な夏がやってきます。長い夏休みに入りますが、規則正しい生活リズムを崩さないように心がけましょう！今年度も新型コロナウイルス感染症の影響により、制限のある活動（生活）が必要ですが、その中でも体験できることにチャレンジしてください。ボランティア活動・図書館に通い読書・朝や夕方のジョギング・部屋の模様替え、等々どうぞ！見る・動く・聞く・感じる、素敵な体験ができることを期待します(*^_^*)！

今後の保健関係行事等

行事	日・曜日	時間	対象生徒	場所	備考
ダニアレルゲン検査	7/28(水)	午前中	学校薬剤師が検査します
室内空気検査	7/28(水)	午前中～翌朝	学校薬剤師が検査します
スクールカウンセリング	8/20(金)	15:00～	希望者	カウンセリング室	希望者は担任に申し出る
体育祭前健康アンケート	8/20(金)	学級HR時間	全校生徒	教室	

夏の健康管理について(コロナ予防対策)

☆引き続きコロナ予防対策を！

いよいよ東京オリンピックも開催され、ワクチンの接種率も上がってきていますが、まだまだ油断大敵です！
「毎日の体調チェック」「マスクの着用」「手洗い・消毒」「換気」「密を避ける」「不要不急の外出を控える」、これらの対策を引き続き実行していきましょう。
 夏休み中に本人、または家族の感染が判明した場合（またはPCR検査予定）は、学校まで連絡をしてください。

☆規則正しい生活を送りましょう！

「きちんと食べること」と、「夜しっかり寝ること」で生活リズムは整えやすくなります。朝一番から起こる頭痛や吐き気は、生活リズムの乱れが原因の可能性が高いです。自分の生活を振り返ってください。改善するところはありませんか？リズムが整うことで、「やる気」「集中力」もアップします。

☆熱中症に注意しましょう！

特に休み中の部活動や外出時は注意してください。水分に加え塩分の補給も重要になります。部活動前や外出の前は食事（朝食・昼食）も必ず摂るようにしましょう。

☆外出の際は、いつ・どこに・誰と・帰宅時間などを保護者に伝えましょう！

休み中は自由な時間が増えます。いろいろなことに挑戦して欲しいと思いますが、安全には十分に気を配るようにしましょう。安全で責任ある行動をとりましょう。

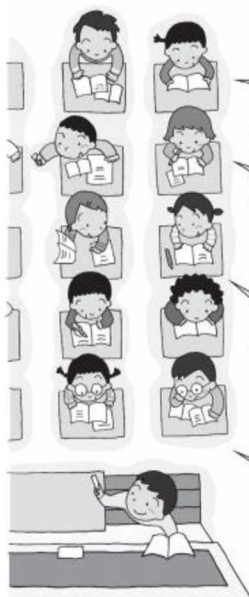
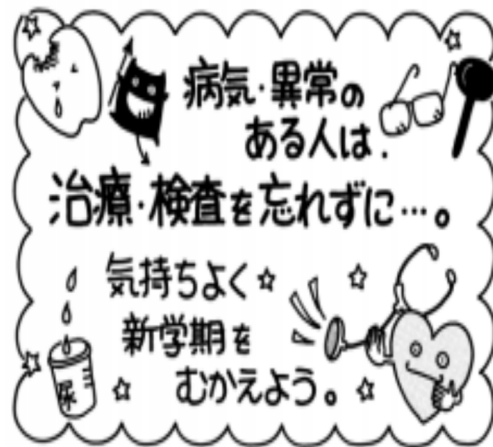
**熱中症の応急処置は
あわてず・すみやかに**

- うちわやタオルなどであおぐ
- 脇の下・首・足の付け根を冷やす
- 衣服をゆるめて涼しい場所に寝かせる
- スポーツドリンクなどを飲ませる
- 無理やり飲ませることはやめましょう
- 意識がない場合は、救急車を呼びましょう

健康診断の結果について

1学期に実施した定期健康診断の結果「健康診断結果のお知らせ」を7月15日付けで保護者へ配布しました。皆さんも見たでしょうか？身長は伸びましたか？体重は増えていませんか？視力は大丈夫？むし歯や歯肉の状態は？今年度から肥満度（身長に対する体重の状態）も記入されています。自分の身体に関心をもって見てくださいね。

「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」も同封しました。むし歯は、痛みが出た時は既に重症です。むし歯の治療は、早ければ早いほど通院期間が短く、治療費も少なく済む場合がほとんどです。「痛くないから」と放置せず、受診しましょう。治療や検査の必要な人は夏休み中に受診を済ませて、受診結果報告書を保健室へ提出してください。特に3年生は就職や進学前に完治させましょう。



見え方のABCD

- A(1.0以上)のひとは
1番後ろの席からでも、黒板の文字はよく見えています
- B(0.7~0.9)のひとは
後ろの方でも黒板の文字はほとんど読めますが、近視の始まりのことが多く、眼科受診を勧めます
- C(0.3~0.6)のひとは
後ろの方では黒板の文字は見え難く、近視以外の目の病気にも注意。眼科受診が必要
- D(0.2以下)のひとは
前の方でも黒板の見え方は十分とはいえません。すぐに眼科へ

視力検査の結果、「C」「D」判定の生徒へは、眼科医への診察依頼書も同封してあります。視力の変化は、学習に支障をきたすだけでなく、体調不良や倦怠感の要因にもなると言われています。また、自動車免許等の免許・資格を取る際に必要とされる視力の基準は「0.7」=「B判定」となっています。早めに眼科医を受診しましょう。

学校で行われる健康診断は確定的ものではなく、疑いのあるものを選び出すスクリーニングです。従って学校での検診結果は絶対的なものではなく、病院での結果と異なる場合があります。

こまめな水分補給を

適度な塩分補給も忘れずに

日傘や冷感グッズを活用しよう

マスク熱中症に注意しよう

直射日光を避けよう

適切な予防をして 熱中症を防ぎましょう！

無理をせずに休憩を

熱や日差しから子供を守ろう

風通しの良い衣類を選ぼう

栄養バランスの良い食事を

十分な睡眠をとろう