



市中体、生徒総会、定期テストを終え、いよいよ1学期最後の7月を迎えました。

6月最終週から7月初週にかけては異常な暑さが続き、熱中症アラートが連日発表されました。校舎内においても眩暈、腹痛、頭痛、吐気、嘔吐などの体調不良を訴える生徒が増え、屋外・屋内を問わず熱中症対策の徹底が必要であることを改めて実感しました。

7月2週目の現在は気温も少し下がりましたが油断は禁物です。**食欲がなくても必ず朝食(塩分を含むもの)を食べ、十分な量の水分を持参してください。**

今月23日(土)からは、約1か月間の夏休みが始まります。

部活や課題、受験勉強などに取り組みつつ、心身をゆっくり休める充実した休みにしてほしいと思います。

夏休みまであと16日、かけぬけましょう！

……7月 保健関係行事予定、提出書類締切……

7月 8日(金)14:15~15:05	第1回学校保健委員会 (場所…1階 視聴覚室)
7月11日(月)10:45~12:35	3年生対象 性教育講話 (場所…体育館)
7月11日(月) 提出締切	該当者のみ アレルギー個人面談日程希望調査
7月14日(木)13:30~	該当者対象 脊柱側弯症専門医検診 (場所…相浦コミュニティセンター)
7月14日(木) 提出締切	該当者のみ 小児生活習慣病検診申込
提出締切をすぎているものまたは 手元があればすぐ提出するもの	<ul style="list-style-type: none"> ・フッ化物洗口希望調査票(全生徒に配布) ・検尿調査表(該当者のみに配布) ・健康診断連絡票(全生徒に配布)

心臓要管理者検診について

心臓要管理者検診(昨年度・一昨年度の心臓検診結果において今年度の受診が必要と案内を受けた生徒が対象)は夏休み明け頃に医師会保健センターから案内があります。しばらくお待ちください。

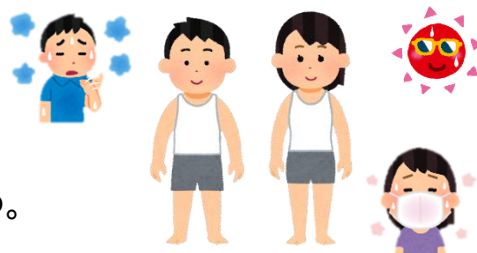
歯科・眼科・耳鼻科・内科検診 個人受診後は報告をお願いします

各検診後には、該当者に向けて受診の案内を配布しています。

お早目に受診をしていただき、受診後は必ず受診報告書の提出または口頭での報告をしてください。よろしくお願いいたします。

.....夏も肌着を着ましょう.....

保健室に来た生徒と話をすることで「夏は暑いから肌着を着ない」という人が複数いました。蒸し暑い季節に肌着を1枚着ることで余計に暑くなるイメージがあるようですが、夏こそ肌着が必要な季節です。



肌着が必要な理由

①体を清潔に保つ

体から出る汗や皮脂を吸収し、体臭の軽減に役立つ。

②衣服内の温度変化から体を守る

汗をかいたまま冷房の効いた部屋に入ると衣服の中の温度が急激に低下し体が冷えてしまう。衣服の中で汗を吸収することで温度変化を小さくできる。

③肌や下着が透けることを防ぐ

肌着を着ていない状態では、汗をかいた時服が直接肌にはりついたり、透けたりする。

これから本格的な夏に向けて気温や湿度が上昇していきます。

肌着を着て、清潔・快適に過ごしましょう。汗を拭くためのタオルやハンカチも忘れずに！

.....給食後の歯磨きを続けましょう.....

6月の保体部の活動内容に「給食後に歯を磨く」がありました。

学級・学年ごとに取り組状況には差があったようですが、保健室横の手洗い場では1—2の生徒が毎日歯を磨いていました。

各手洗い場に掲示している「給食後の歯みがきスタイル」の中にある「③歯みがき中は口をとじて。前歯のうらは、口を手でおおってみがこう。」という約束を守って、口を覆って歯を磨く姿や、大きなタイマーを持参している様子が見られ、とてもいい活動をしていたと思います。

6月が終わりましたが、これからもぜひ給食後の歯磨きを続けてください。



継続しましょう 感染症対策

手洗い	ていねいに（1回30秒以上） こまめに（体育後や給食前、トイレの後は必ず！）
咳エチケット	マスクを着用する。 体育・登下校・部活動中は熱中症対策のためマスクを外す。
体調管理	運動、食事、休養及び睡眠の調和のとれた生活を続ける
3密防止	換気（2か所の窓開け）、集団で固まらない（トイレ、廊下、教室など）、人との距離は近づきすぎない

マスクを着用することが当たり前になりすぎて、なかなかマスクを外せない人もいますが、熱中症は命に関わる危険な状態です。自分の健康を第一に考えて対応していきましょう。

そして、マスクを外した時のみなさんの顔はとても素敵です。自分の心と体に自信をもって、大切にしましょう。