

# ほけんだより6月

6/10  
発行  
笠工  
保健室



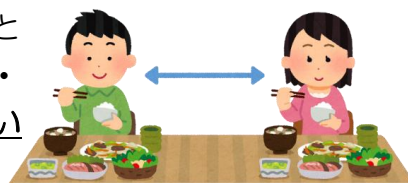
もうすぐ梅雨に入りじめじめした日が続きそうですが、梅雨の晴れ間は暑さが厳しくなりそうです。湿度が高く身体がまだ暑さに慣れていないこの時期は、熱中症が起こりやすいため注意が必要です。睡眠不足や朝食欠食の時は熱中症になりやすいため、規則正しい生活を心がけて体調を整えるとともに、水分補給を行い予防しましょう。

## 新型コロナウイルス感染症について



～引き続き感染予防に努め、危機意識を持って行動しましょう！～

☆学校では引き続きマスクを着用しましょう。また、人との間隔をできるだけ空けるようにしましょう。昼食時・運動時・更衣時など、マスクを外す場合は会話をしないようにし、向かい合って座らないようにしましょう。



☆必ず登校前に体温を測定・記録し、体調を確認しましょう（オンライン健康観察に入力すること）。発熱、風邪症状のある場合は、学校に連絡して家庭で休養してください。本人だけでなく、同居のご家族に発熱・風邪症状のある場合も、学校に連絡し登校を控えてください。



☆予防にはまず、手洗いが大切です。石けんやハンドソープを使って丁寧に洗いましょう。また、各HRの外（廊下）に手指消毒用アルコールを設置していますので、入室前等に使用してください（丁寧に手洗いをした後は、アルコール手指消毒を使用する必要はありません）。



STOP! コロナ差別  
思いやりの心を ♡

## 歯と口の健康



**5月19日に歯科検診がありました。**結果のお知らせを配付していますので、治療・受診の必要な人は、早めに歯科を受診してください。治療が終わったら保健室に用紙を提出してください。

| 学年（受検者数）→   | 1年生（89人）   | 2年生（95人）   | 3年生（89人）   |
|-------------|------------|------------|------------|
| むし歯があった人（%） | 24人（27.0%） | 34人（36.2%） | 33人（33.6%） |
| むし歯の本数（平均）  | 57本（2.4本）  | 68本（2.0本）  | 86本（2.6本）  |
| 歯肉炎があった人（%） | 34人（38.2%） | 38人（40.0%） | 28人（31.5%） |
| 歯垢があった人（%）  | 38人（42.7%） | 41人（43.2%） | 32人（36.0%） |

## 熱中症に注意しよう！

熱中症は、気温や湿度の高い環境で激しい運動をした時などにおこりやすく、身体がだるくなる・頭痛やめまい・吐き気などの症状がみられます。炎天下でのスポーツはもちろん、屋内で行うスポーツ等でも十分注意しましょう！

### ☆☆予防☆☆

湿度が高い日も注意しましょう！



- ① こまめに水分補給！喉が渇く前から少しずつ！長時間運動する場合は、発汗により体内の塩分が失われますので、お茶や水だけでなくスポーツドリンク等を利用することをおすすめします（糖分が多いので取り過ぎないようにしましょう。水分補給は水にして、塩飴や塩分タブレットなどで塩分を補給しても可）。
- ② 睡眠不足時や、疲れがたまっている時は特に無理をしないようにしましょう。
- ③ こまめに休憩をとりましょう。また、しんどい時は無理をせず早めに休みましょう。
- ④ 朝食をきちんと摂りましょう。朝食欠食は熱中症になるリスクを高めます。
- ⑤ よく汗を吸い、通気性の良い素材の服装を心がけましょう。
- ⑥ 炎天下の運動時はなるべく帽子をかぶりましょう。



### ☆☆救急処置☆☆

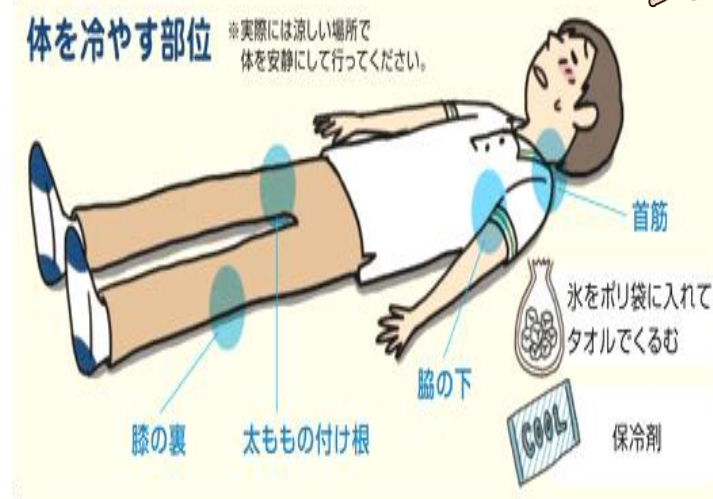
- ・涼しい場所に移動させて、右の脇の箇所を氷などで冷やす。
- ・濡れたタオルを当てる。
- ・塩分を含んだ水分を飲ませる。
- ・うちわ等であおぐ。
- ・すぐ先生を呼び！！

ひどい場合は救急車を  
呼びましょう！



### 体を冷やす部位

※実際には涼しい場所で  
体を安静にして行ってください。



**むし歯や歯肉炎があった人は、早急に受診しましょう！！**むし歯はもちろん、歯肉炎の予防・改善にも、丁寧なブラッシング（歯磨き）が不可欠です。しっかり歯磨きをして（特に就寝前は時間をかけて念入りに）、磨き残しのないきれいな歯をめざしましょう！！



むし歯のある人の割合が少なかったクラス！

1位  
2位  
3位

C1  
E2  
E1

