



令和4年7月19日
岡崎市立葵中学校
保健部 No.4

「暑」という漢字は、日光が集中して温度が上がっていく様子を表しているそうです。暦の上では7/7は「小暑」、7/23は「大暑」とされ、日光が集中する季節はこれからが本番です。いよいよ夏休みが始まります。生活リズムや食事に気を配り、暑さに負けない体づくりをしていきましょう。また、夏休みの計画は人それぞれです。普段より忙しい人もいれば、時間にゆとりができる人もいるでしょう。でも、夏休みの長さはみんな同じです。その中身を決めるのはあなた自身です。元気で充実した夏休みを過ごしてくださいね。



7月に入り、新型コロナウイルス感染者数が急増しています。
ポイントをしっかり押さえて、夏休みも忘れずに予防行動を続けましょう。
1学期、「ちょっと調子悪いけど大丈夫」と無理をしてしまい、悪化して保健室を訪れる子が何人かいました。コロナにしても熱中症にしても、無理は禁物です。
体調がよくない時は、早めに休みましょう。

無理しない!

体調がよくないと感じたら



涼しい場所で休みましょう

コロナに負けない! 暑さに負けない!

コロナ×熱中症 ~暑い季節に気をつけてほしい感染症×熱中症対策~

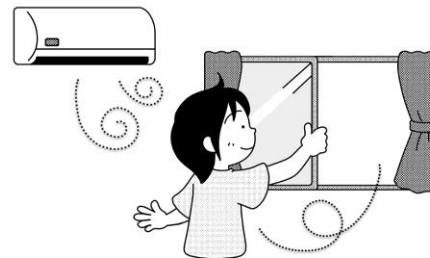
マスク × **水分補給**

マスクで潤っていると勘違いしないで、
こまめに水分補給をしよう



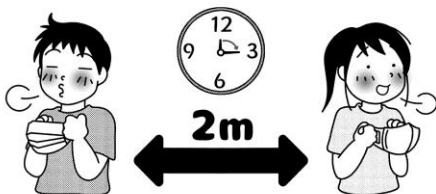
時間を決めて、飲めるといいね♪

エアコン × **換気**



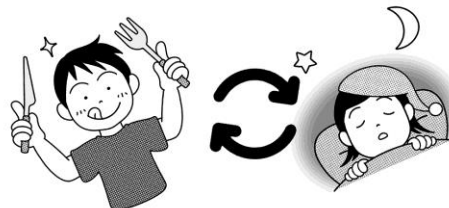
エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

時間 × **距離**



距離をとって、マスクをはずそう。
ただし、長時間にはならないでね。

食事 × **睡眠**



コロナや熱中症に負けない体力作り、
基本は、食べて、寝ることです!

◆検温表の記入を継続してお願いします。

夏休み中も、部活動や当番などで登校する日は、必ず検温表に記入をし、登校時に持参してください。登校しない日も、毎日の体調チェックを習慣化するために、忘れずに記入するようにしましょう。

夏休みの検温表は、2学期始業式の日に担任の先生へ提出してください。

保健委員会 歯科保健指導

保健委員の生徒を対象に、歯科衛生士さんによる歯科保健指導を行いました。コロナ禍になる前は毎年行っていましたが、感染予防のためしばらく実施できませんでしたので、対面での指導は3年ぶりでした。

感染予防のため、歯垢染め出しはあらかじめ自宅で実施し、どの部分にみがき残しがあるか確認した上で歯科衛生士さんのお話を聞きました。内容は、「思春期に見られやすい歯肉炎」と、「正しい歯みがきの仕方」についてです。歯ブラシの他に、デンタルフロスやタフトブラシも使うとよいと教えていただきました。今回の内容を日常生活で実践し、保健委員がリーダーとなり、全校生徒に伝授して欲しいと思います。



～感想～

- 歯と歯の間や奥歯のみぞが意外と取れていなくて驚いた。
- 磨き残しの場所が分かったので、鏡の前で見ながら磨こうと思った。
- 歯周病はだんだんと悪くなるので、なる前にしっかり歯みがきしたいと思った。
- 歯磨きだけでは足りないと分かったので、フロスやタフトブラシを使おうと思う。



◆夏休みの計画に加えてください。

永久歯にむし歯の疑いがあり、まだ受診していない人に、保護者会でお知らせを配付しました。部活や塾などがあってとても忙しいみなさんですが、夏休みに積極的に受診する機会を自分でつくってください。特に3年生は受験期間に重ならないように早めに受診することをお勧めします。

現在、岡崎市では市内の小中学生に対する医療費助成があります。中学校卒業までは医療費はかかりません。せっかくの機会を無駄にしないよう、計画的に受診しましょう。

◆「定期健康診断の記録」を配付しました。結果は健康診断時のもので、精密検査の結果とは異なります。

夏休みも元気に過ごそう



お酒・タバコ・ドラッグ



健康で充実した夏休みを過ごしてくださいね！
2学期も元気に会いましょう！

どうしたら
いい？



しんどい
とき、

「助けて」と言える力

あなたは、自分が困っているときに「助けて」と言えますか？ 実は、大人でも上手にSOSを発信できず、一人で悩みを抱え込んでしまう人は少なくありません。でも、人は、お互いに助けたり、助けられたりして生きていくもの。だから、周囲に助けを求めることは、恥ずかしいことでも情けないことでもありません。むしろ、社会の中で生きていく能力（コミュニケーション力）が高い証拠です。「助けて」と言えば、力を貸してくれる人や苦しみに寄り添ってくれる人が、あなたのまわりにも必ずいます。それを覚えておいてください。

