

## 夏休みを元気に過ごそう

明日から夏休みです。生活リズムに気をつけて、健康で元気に夏休みを過ごしてください。

新型コロナウイルスの感染者が石川県でも増加し、全国的にも増加しています。夏休みは気持ちがゆるみがちになりますが、感染症対策に十分気をつけましょう。

また、夏を元気に過ごすには熱中症の予防も大切です。新型コロナウイルス感染症対策をしながら、熱中症予防も行い、今年の夏を乗り越えましょう！



### お知らせ

#### 1 「My Health」の配付について

「My Health」を配付します。1学期の健康診断の結果が記入してあります。保護者の方に見てもらい、6～7ページの該当学年の下の欄の「保護者印」に押印し、学校に提出してください。

#### 2 健康観察について

夏休み中も毎日体温を測定し、健康チェックをしてください。補習や体育祭練習で登校する時は、玄関で提出し、下校時に持ち帰ります。また、登校しない日も忘れず記録をしましょう。

#### 3 夏休み中に治療をしましょう

むし歯の治療がまだの人に再度治療のお知らせを配布します。(用紙の色はイエローカードの黄色です) 歯科、眼科、耳鼻科など受診が必要な人は、夏休み中に受診し、治療しましょう。

## 歯みがき教室が開催されました

6月29日(水)、1年生を対象に歯みがき教室が開かれました。講師は、歯科衛生士の小下美子先生です。

歯垢の染めだしを行い、自分のみがき残しを確認し、歯みがきの仕方について学びました。

### ～1年生の感想の一部を紹介します～

- 先生に教わったようにちょこちょこするようにして、やさしくみがくことを意識したいなと思いました。
- 歯垢がついているきけんゾーンや歯ブラシの入れ方などがわかりました。これからも今日みたいにみがきたいです。
- やっぱり歯並びが悪いところに歯垢が残りやすいので、そこをきれいにみがけるようにしたいです。あとは、歯の裏側もみがきにくいので向きを変えたり、少しずつみがいたりしたいです。



# 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**

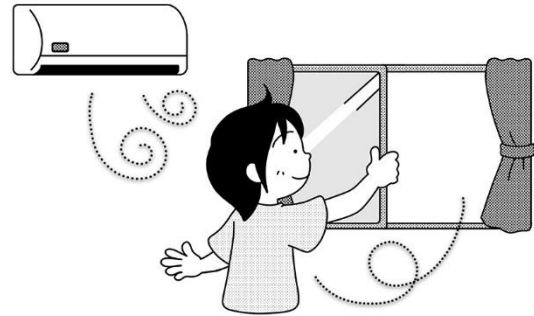
マスクで潤っていると勘違いしないで、  
こまめに水分補給をしよう



時間を決めて、飲めるといいね♪

**エアコン**

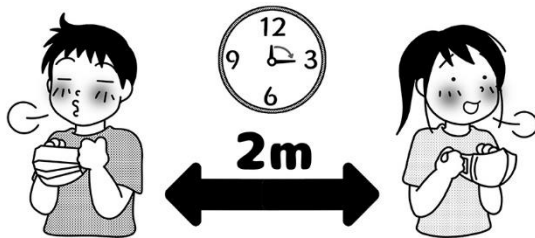
**換気**



エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

**時間**

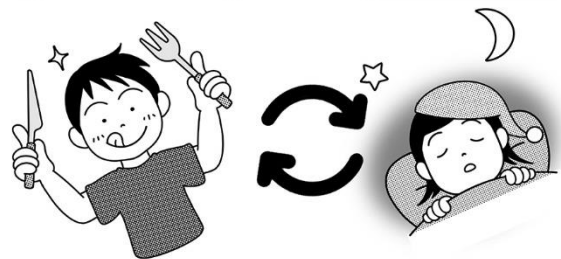
**距離**



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！

## 小木中 部活動での熱中症対策



今年度も部活動前、部活動中に以下のような対策をしています。

### 1. 部活動前の健康自己チェック

部活動前に生徒が個人票に記入し、顧問が確認します。

### 2. 熱中症チェッカーで暑さ指数をチェック

練習前に顧問が熱中症チェッカーで、気温、湿度、暑さ指数をチェックし、部活動の有無、内容を判断します。

### 3. 必要に応じて水分補給の時間をとる

水分補給の時間を適宜とり、部活動チェック表に記入します。

練習前の健康自己チェック		7・8月												
チェック項目	結果	練習日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
疲れていない。	○													
朝食をきちんと食べた。	×													
今、熱がない。	○													
今、頭痛はない。	○													
今、胸痛・息苦しきはない。	○													
今、腹痛はない。	○													
今、手・足(関節を含む)に痛みはない。	○													
今、その他の体に痛みはない。	○													
現在、けがや病気で病院にかかっていない。	×													
顧問確認														

※夏は、ふだんより多めの水分を学校に持って来るようにしましょう。

