

新型コロナウイルス感染症と 熱中症の両方の予防をしよう

7月も中旬に入り、これからさらに暑くなることが予想されます。今年の夏は昨年に引き続き、新型コロナウイルス感染症予防をしながら、熱中症にも注意して生活しなければいけませんね。一人一人ができることをきちんとし、元気に夏を乗り切りましょう。

7月の保健目標

夏を健康に過ごそう

7月保健行事

1日(木)～16日(金) 健康相談
 (全学年、昼休み又は放課後)



★さわやかなの法則★

暑いっ + 暑いっ = 暑・臭
 暑いっ + 涼しい + 爽やか = 涼・爽
 下着は汗を吸い取り、服の中の温度を下げます。

健康相談が始まっています。保健室で養護教諭と生徒が1対1で体や心の健康について話をしています。健康相談の期間以外でも、相談したい時は、いつでも中川まで声をかけてください。

お知らせ 「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。

小木中 部活動での熱中症対策

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表

7・8 月

チェック項目	練習日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
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・息苦しさはない。	○																
今、腰痛はない。	○																
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。



『生活リズムが整っている人が多かったです』

保健委員会だよりでもお知らせしましたが、5月に行った「生活リズムチェック」の結果を保健委員会が6月に発表しました。

下の表は集計結果の一部です。結果を見ると、保健委員の感想にもありましたが、早寝・早起きなどの生活リズムが整っている人が多くいました。

これからも生活リズムを整え、元気に学校生活を送りましょう。

給食時、保健委員長が結果を説明しました。



<睡眠時刻>

(%)

	8時～ 9時前	9時～ 10時前	10時～ 11時前	11時～ 12時前	12時 以降
1年	10	40	50	0	0
2年	0	0	90	10	0
3年	0	0	100	0	0

<起床時刻>

(%)

	6時前	6時～ 7時前	7時～ 8時前
1年	30	50	20
2年	0	100	0
3年	50	50	0

歯科検診の結果

学校歯科医の草山先生は検診後、今年はむし歯のある生徒が少なかったと話されていました。

現代は顎が細い顔つきの人が多く、歯並びで受診が必要な生徒が多いとのことでした。

<むし歯>

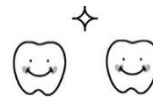
	1年	2年	3年	計
むし歯処置完了者	2	5	0	7
むし歯のある者	2	1	1	4
むし歯なし	6	5	1	12



むし歯のあった**4**人は
早めに受診しましょう！

<その他の疾病異常>

	1年	2年	3年	計
歯列・咬合	2	3	0	5
顎関節	1	0	0	1
歯垢	0	2	0	2
歯肉	1	2	0	3
要注意乳歯のある者	2	0	0	2
歯石のある者	0	2	0	2



受診が必要な人です。
早めに受診しましょう。

前歯の裏側を「口を手でお
おってみがく」ことも多く
の生徒ができていました。

6月の保健委員会の3分間歯みがきの取組では、期間中、全校生徒23人全員が、毎日できていました。歯をいつもよりていねいにみがこうとする様子も見られました。これからもていねいな歯みがきを続けましょう。



すばらしい！