



ほけんだより



* 今月の保健目標 *
・歯や歯周病の予防について
学ぼう

2022/6/30/木 知念中 保健室 発行

知念ピックが終わりましたね！暑い中、どの生徒もがんばっていました。お疲れ様でした！やっと一息…といきたいところですが、今週末には期末テストが始まります。これが終われば、夏休みはもうすぐです。あともうひと踏ん張り、自分のペースで乗り切りましょう！暑さでバテないように、水分補給や帽子の着用などの熱中症対策も忘れないでくださいね。

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～

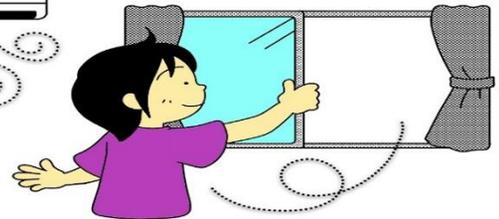
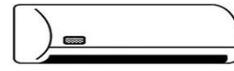
マスク × 水分補給

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



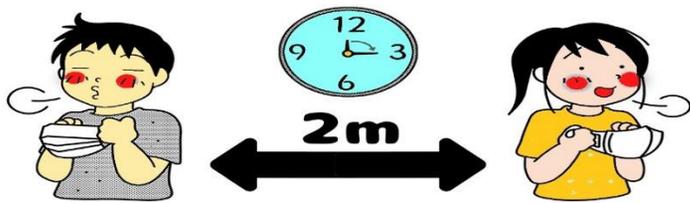
時間を決めて、飲めるといいね♪

エアコン × 換気



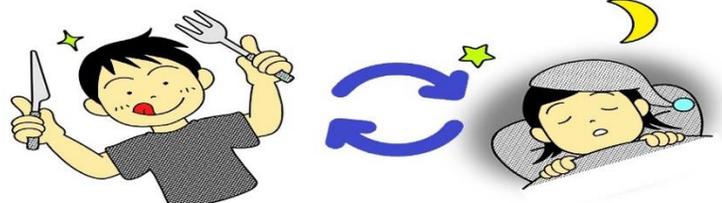
エアコンはとめずに、こまめに換気をしてね。

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！

「予防」が水の事故

この時期、とくに注意したい水の事故。そのお主な原因のひとつに『不注意』があげられます。海や川、プールなどで遊ぶときには、ルールを守ることによる事故の「予防」がかかせません！



子どもだけで遊びに行かない



しっかりじゅんぶり運動をする



おうちの人や係員さんの指示を守る



水の中や近くでぶざけない



時間を決めて休けいをとる



体調が悪いときは無理をしない

梅雨が明け、海に行く機会も増えたのではないのでしょうか。知念に住むみなさんにとって、海は身近な存在ですが、海で遊ぶときはルールを守りましょう。飛び込みなども危険ですので、絶対にやめましょう！

あなたのスリッパ、壊れていませんか？

知念中の生徒は、上履きの代わりにスリッパを履いていますが、つま先部分が切れてなくなっていたり、切れそうになっているスリッパを履いている生徒が数名います。それが原因で足のケガも発生しています。スリッパは、足を保護するために履くものです。壊れたままのスリッパを履いているのは、事故につながりとても危険です。

あなたのスリッパは大丈夫ですか？壊れたスリッパを履いている人は、おうちのの人に伝えて、ぜひ買い替えてくださいね！



がんじゅう駅に売っているよ！

☆お知らせとお願い☆

- 7/13(水)…耳鼻科検診があります。前日には、耳鼻うじをしてください。髪の長い生徒は、耳が見えるように髪を結ぶか、耳にかけるようにしてください。
- 健康診断の結果・治療勧告を配布します！
歯科検診の結果は全生徒、内科検診の結果は異常があった生徒に配布します。受診を勧められた生徒は、早めの受診をお願いします。