

# ほけんだより

6月

\* 今月の保健目標 \*

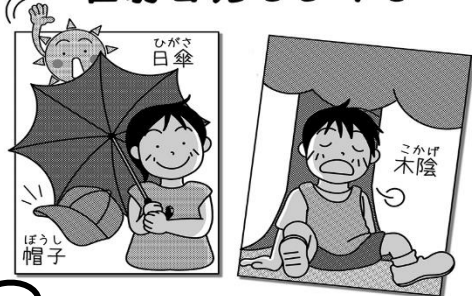
・歯や歯周病の予防について  
学ぼう

2023/6/28/水 知念中 保健室 発行

梅雨が明けて、本格的に暑くなってきました。今週末は知念ピックもあります。熱中症には十分に気をつけてほしいと思います。  
また、沖縄県では新型コロナウイルス感染症がまた流行しており、第9波の到来と言われています。知念中でもちらほら、感染者が増加傾向にあり、2回目の感染という生徒も多くいます。熱中症も新型コロナウイルス感染症も、予防で大切なのは普段の生活です。日ごろから、早寝・早起きを心がけ、栄養バランスの取れた食事をしっかり取るようにしましょう。

7/2(日)  
もうすぐ  
知念ピック!

ちやくしゃにつこう  
直射日光をさける



熱中症

こまめに  
水分・塩分を補給する



はげしい運動は  
暑さに慣れてから



無理をしないで休む



当日はとても暑くなりそうです。  
前日は早く眠って、当日は朝食をしっかりと食べてから登校してください。帽子をかぶり、風邪症状がない生徒はマスクを外すといいでしょう。水筒も、できるだけ大きめのものを用意しましょう。

## 海での事故は118番へ 海水浴で気をつけてほしいこと

知ってる?

泳ぐ前に  
準備運動する



1人で泳がない



天気の良いときは  
泳がない

遊泳禁止の場所で  
泳がない



日焼けに注意



砂浜を歩くときは  
サンダルをはく

水分補給も  
忘れずに

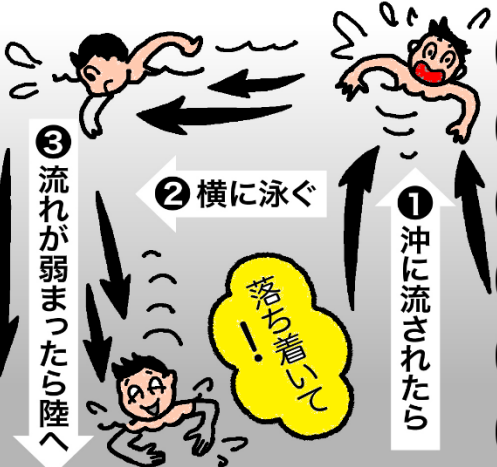


高波や深みに注意



陸から沖に  
向かって流れる  
速い海流で、  
事故につながり  
やすいので注意

りがんりゅう  
離岸流



離岸流の脱出方法

南城市内で、中学生の水難事故が発生しています。知念地区に住むみなさんにとって、海は身近な存在で、海水浴に慣れている生徒も多いと思いますが、油断は禁物です。飛び込みなどの危険な行為は絶対にやめましょう。

また、体育で水泳の授業も始まっています。先生の指示に従い、ルールを守って、安全に実施できるようにしましょう。少しでも体調が悪いときは、無理をせず、見学するようにしてください。

## 健康診断が終わりました!

みなさんのご協力のおかげで、健康診断のすべての項目をスムーズに進行することができました。ありがとうございました。

受診が必要な生徒へ、お手紙を渡してあります。早めに受診し、結果を保健室まで報告してください。特に、むし歯や視力低下は、放置すると学校生活にも悪影響を及ぼしますので、早めの受診をお勧めします。