

令和3年7月1日  
富岡東中学校 保健室

もう7月ですね。今年は2年ぶりに市総体が開催され、県総体出場を目指し頑張っている姿をたくさん目にしました。市総体明けで疲れている生徒も多かったみたいですが、達成感に満ちた様子が見られたのも印象的です。



これから暑い日が続きます。学校では、1学期が今月で終了し、来月からは夏休みが始まります。くれぐれも熱中症には注意してくださいね。きちんと予防対策を取ることも忘れずに！

## 歯科検診が終わりました

5月末から6月にかけて、1～3年生の歯科健診を行いました。その結果、231名中44名の生徒がむし歯や歯周病などの「要受診」でした。歯科医院で処置をしてもらわないと治らないものは、早めに受診することをお勧めします。

早めの受診(検査・治療)はこんな良いことが！

①すぐに受診して異常がないことがわかれば、不安を抱える時間を減らせる



②早期発見・早期治療で、症状が軽いうちに短期間で治せる可能性が高まる



歯の健康は確実に将来につながっていきます。

「受けたら終わり」ではなく、ぜひあなた自身の“これから”を見据えて行動してほしいと思います。



## 熱中症に注意しよう！



気温がだんだんと上がってくる頃。この時期に一番注意したいものは「熱中症」です。熱中症は予防できることが多く、日頃から体調を整えておくこともその一つです。

### ★熱中症になりやすいのはどんなとき？

#### ＜環境の条件＞

- 気温や湿度が高いとき
- 急に暑くなったとき
- 風がないとき

#### ＜身体の状態＞

- 寝不足のとき
- 朝ごはんを食べていないとき
- 下痢や発熱など体調不良のとき

### ★熱中症にならないために守ってほしい7つのこと

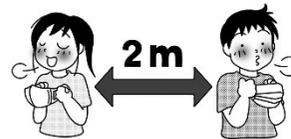
- しっかり睡眠をとる
- 朝食をしっかり取る
- 規則正しい生活習慣で体調を整える
- のどが渇く前に、こまめに水分をとる  
(塩分も一緒にとれるスポーツドリンクがおすすめ)
- 服装を工夫する(吸湿性・通気性の高いものを着る)
- 運動するときは30分に1回は休憩する
- 体調が悪いときは無理せず体を休ませる



## 注意！

マスク着用により、熱中症のリスクが高まります。

マスクもはずせる距離を保とう！



SOCIAL DISTANCE

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかぬうちに脱水になったりするなど、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「感染症対策」を両立させましょう。

いつも以上に水分補給！



のどがかわいたと感じる前に！