

# ほげんだより 6月

美里町立美里中学校  
保健室  
2020.6.15

## 熱中症に注意！！

熱中症といえば、真夏に起こるものと思われがちですが、実は梅雨時にも注意が必要です。特に今年度は、外出自粛をしていて、あまり動いていなかった人も多いと思います。自分が思っているよりも体力が落ちています。急に動くのではなく、だんだんと体を慣らしていくようにしましょう。

### ★注意その1 梅雨の晴れ間で急に気温が上がった時

この時期はまだ体が暑さに慣れておらず、効率よく汗をかくことができません。そのため体温調節がうまくいかず、熱中症を起こしやすくなります。



### ★注意その2 急に運動をした時

外出自粛のため、休校中は家の中で過ごす人が多かったかと思います。急に運動をしてしまうと、体が慣れていないため、体調を崩しやすくなります。運動の前は、必ず準備運動を！！

### ★注意その3 蒸し蒸ししていて湿度が高い時

湿度が高いと、汗が乾きにくく、熱が体にこもりやすくなってしまいます。

## 「新しい生活様式」のなかで熱中症を予防しよう！

### ① 暑さを避ける

涼しい服装をし、暑い日や時間帯は無理をしないようにしましょう。



### ② 適宜マスクをはずす

登下校中など、屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合は、マスクをはずしましょう。

また、マスクをしているときは、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずしましょう。

### ③ こまめな水分補給をする

「喉が乾いたな」と感じた時には、もう水分が足りなくなっています！  
1日あたり1, 2リットルを目安に水分補給をしましょう。  
汗をかいたときは塩分も忘れずに。



### ④ 日頃から体調管理をする

日ごろから体温測定、健康チェックをしましょう。  
体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で休養するようにしましょう。



### ⑤ 暑さに備えた体づくりをする

水分補給をしながら、無理のない範囲で、適度に運動（やや暑い環境で、ややきつと感じる強度で毎日30分程度）を目安に、暑さに備えた体づくりをしましょう。

6月4日  
～6月10日

# 歯の衛生週間

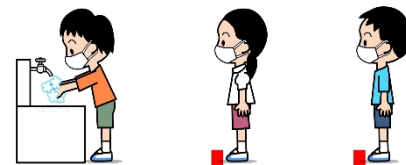
「歯と口の健康習慣」とは、歯や口の健康について考え、歯科疾患を予防するためにつくられたものです。口の中をきれいにすると喉の菌量が減少し、感染症に感染しにくくなるといわれています。学校でも、給食のあとに歯みがきをすることはとても大切ですが、**新型コロナウイルス感染症が心配される中においては、「水道での密集」、「うがいの時に吐き出すしぶき」に気を付ける必要があります。**

以下のことを確認し、この機会に自分の習慣を見直してみましょう！！

## ① 歯みがき場所



水道を使うときは、密にならないように順番を守りましょう。  
次の人は、赤いテープに沿って並んでください。



## ② 歯みがきの方法

飛沫が飛び散らないように注意しながら、  
口を結び歯ブラシを小刻みに動かしましょう。  
歯みがきをしながら動き回らないようにしましょう。



## ③ 洗口(すすぎ)について

少量の水で、1～2回うがいするようにしましょう。  
うがいを吐き出すときは、できるだけ低い位置でゆっくり吐き出すようにしましょう。



### 独立行政法人日本スポーツ振興センターの 『災害共済給付制度』について

学校の管理下で、児童生徒等の災害（負傷、疾病、障害または死亡）が発生したときに、災害共済給付（医療費、障害見舞金または死亡見舞金の給付）を行う制度のことで、授業中や部活動中、休み時間、登下校の時などに、ケガをするなどして医療機関にかかり、初診から治癒までの総医療費が5000円以上（健康保険証を使って本人負担分が1500円以上）の場合には、給付の手続きをします。そのため、早めにお知らせください。ただし、医療機関に提出していただく用紙は1ヶ月に1枚ずつの使用です。複数の月をまたぐ場合は、申し出ていただければ新しい用紙をお渡しします。掛金は450円です。集金は学年費として行います。

延期していた健康診断について、心電図検査と尿検査の日程が決まりました！

## 7月の健康診断日程

7月3日（金）

心電図検査（1年生）

時間 9：00～

7月8日（水）

尿検査（全校生徒）

教室で集めて9：30までに  
保健室へ提出