

# ほけんだより 8月

令和2年8月6日  
岸和田市立山滝中学校  
保健室

長い一学期が終わり、ようやく夏休みですが、厳しい暑さが続く毎日です。コロナウイルス感染症も、まだまだ心配な状況です。しっかりと自分で健康管理をして暑い夏を元気に有意義に過ごしましょう。

## 夏を元気に過ごすポイント4つ!

POINT ①早起き



毎朝同じ時間に起きる習慣を。  
気温が上がる前に勉強や軽い運動をするのも◎。

POINT ②朝ごはん



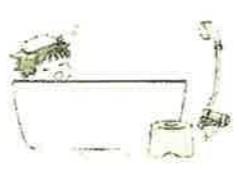
寝ている間に不足した脳と体のエネルギーを補給。体内リズムを整えましょう。

POINT ③水分補給



熱中症は室内でも起こります。「のどがかわいた」と感じる前にこまめに水分補給を。

POINT ④お風呂



シャワーだけですまさず、ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。



コロナウイルス感染症拡大予防のための臨時休業が終り、やっといくつかの健康診断ができました。短い夏休みですが、受診が必要な人は早めに検査や治療をすませて、新学期に備えましょう。

特に、どのクラスも視力の悪い人がとても多かったです。学習に支障をきたす可能性もあります。見えにくい人数が多くて、座席の配慮も難しいと思われますので、早急に受診をして医師の指示を受けてください。

歯科健診では、みなさんの歯肉(歯ぐき)が気になりました。

## 歯ぐきをじっくり見たことはありますか?

毎日かがみで髪形を見ることはあっても、歯ぐきを見る機会はないかもしれませんね。でも、歯ぐきの状態を知るのは大切なことです。思春期はホルモンバランスや生活が乱れやすいもの。歯ぐきが炎症を起こす「歯肉炎」になりやすい時期でもあります。早速チェックしてみましょう。

**健診な  
歯ぐき**

色: うすいピンク色  
形: 歯と歯の間にしっかり入り込んでいる  
弾力性があり、引きしまっている

**歯肉炎の  
歯ぐき**

色: 赤みを帯びている  
形: 歯と歯の間の三角の先が丸みを帯びている  
腫れがみられる

### 歯肉炎にならないために

- ・歯と歯ぐきの間もしっかりみがこう
- ・定期的に歯医者さんに診てもらおう



★コロナ対策は、引き続きしっかりと!

**感染  
予防**



一人ひとりが  
できることを  
きちんとしよう

- ・3密を避ける
- ・こまめに手洗いをする
- ・マスクの着用

夏休み中も、毎朝、体温測定! 健康チェック!  
毎日忘れずにチェック表に記入して、始業式に持ってきてください。



## 熱中症にも十分に気をつけて!

### 熱中症 今日の危険度チェック

環境は…

- 気温・湿度が高い
- 風が弱い
- 日差しが強い
- 急に暑くなった



屋内でも熱中症に気をつけて

身体面は…

- カゼ気味ではないか?
- 寝不足ではないか?
- 水分はきちんととっているか?
- 運動を普段からしているか?  
(久しぶりではないか?)



当たはまる日は  
気をつけよう!

\*\*一学期にできなかった眼科健診、検尿、心臓健診は二学期に実施する予定です。

\*\*体育祭9月25日(金)開催に伴い、検尿日程が変更となっています。

変更前)9月24日・25日 → 変更後)9月10日(木)・11日(金)