



# ほけんだよりノ7月号～お家の方へ～

自分の心と体を守るお話

稜南中学校保健室

☆あっという間に梅雨が明け、蒸し暑く不快な日々が続いています。

夜も寝苦しく、疲れが少しずつ積み重なっている気がします。子どもたちも「なんか気持ち悪いです。頭痛いです」と休みに来ます。睡眠不足ではないようですが、ソファに座ってしばらくすると完全に眠っています。

☆気をつけたいのが寝ている間の熱中症です。

◎寝る前にコップ1杯の常温水を飲む ◎エアコンや扇風機などを活用する

◎通気性の良い服装で寝る

☆7月は1年の折り返し地点です。今週末から始まる県中体連、下旬の吹奏楽コンクールなど中学3年生は最後のオンステージです。ケガや感染症にご注意ください。



## 定期健康診断結果のお知らせを配りました

先週末、今年度の定期健康診断の結果のお知らせを全生徒に配付しました。一緒に、水色(歯科)、ピンク(眼科)、黄色(その他)の受診票&報告書を必要な人にのみ配っています。

◆受診票を受け取った人は早めの受診をお願いします。

◆すでに受診を済ませられている場合は、その旨を受診報告書の保護者記入欄に記入して提出してください。

◆病院での受診や治療が完了したら、速やかに報告書を提出してください。



## 県内、市内での感染者急増!!

先週、県内での1日の感染者の過去最高記録が突然塗り替えられました。先週は3日で約5,000人の新規感染者数。市内でも増えており休校も相次いでいる状況です。

◆学校では引き続き『原則マスク着用、手洗い、うがい、消毒の励行、密を避けた活動』を中心とした感染予防対策を行います。

◆フッ化物洗口は引き続き見合せます。1学期中は再開できません。

◆『マスク着用』については、熱中症予防を最優先として行います。保健体育の実技中、部活動の運動時、休み時間等の外遊び中、その他必要時はマスクを外して活動させます。また、運動用や通気性の良いマスクの着用も推奨します。

## 塩分チャージの無償提供をいただきました

お菓子メーカーのカバヤ食品(株)様から無償提供応募の案内が届き始めて5年目。応募し続けた甲斐がありました。稜南中勤務以来、初めて当選しまして(卍はそういう意味で)全部活動に120個ずつ配り、残りは保健室用として緊急時に使わせていただきます。