

# 保健だより

奈良中学校 保健室：R2.7.1

< 学校教育目標：自ら考え、他に貢献できる生徒の育成 >



## ◇よい歯の標語◇

臨時休業中、6月4日「むし歯予防デー」にちなんで、みなさんに歯科標語を作成してもらいました。先生方による審査の結果、下の2作品を『熊谷市歯・口の健康啓発標語コンクール』に出品することに決まりました。



守りたい 未来の笑顔 健口習慣

健康も 楽しい食事も いい歯から



## ◇『暑さ対策』地域へ発信！中学生サポーター事業～1年生～◇

令和2年6月26日（金）1校時実施

熊谷市は、暑さ対策日本一に向け、様々な取組をしています。今回の事業もその一環です。中学生が、校内及び地域の方々への熱中症対策情報を発信し、啓発に取り組むなどの、地域の「暑さ対策サポーター」になることを目的としています。各学年で事業内容が異なり、1年生は「暑さ対策セミナー」を行って、熱中症についての予防と処置方法について学びました。

### 熱中症5つの予防法

- ①早寝、早起き、朝ごはん、給食で体調管理
- ②日傘・帽子、涼しい服
- ③日陰を利用
- ④水分補給、塩分補給
- ⑤こまめに休憩



### 熱中症4つの処置

- 涼しい場所に移動する
- 楽な体位にする
- 衣服を脱がせ体を冷やす
- 水分・塩分を補給する



### <感想>

- ・今まで、水分を取るタイミングが分かりませんでした。これからは、喉が渇く前に、こまめに水分補給をしようと思います。
- ・応急処置ができれば人の命を救えるので、しっかりと覚えたいと思いました。
- ・熱中症でも死んでしまうことがある、と初めて知りました。
- ・熱中症にならないように、自己管理を心がけようと思いました。

## ◇健康診断日程◇

新型コロナウイルス感染症の関係で延期していた歯科健診と内科検診の日程が決まりました。

日程	項目	対象	時間等
7月 9日（木）	歯科健診	全学年	8：50～
10日（金）	内科検診①	1年生、ならの木	13：30～
14日（火）	内科検診②	2年生	13：30～
16日（木）	内科検診③	3年生	13：30～