



長い夏休みも終わり、いよいよ2学期がスタートしました。みなさん、夏休みは楽しく過ごせましたか？今年は記録的な猛暑で、熱中症警戒アラートが発令された日も多かったですね。2学期も引き続き、熱中症予防と感染症予防へのご協力をお願いいたします。

2学期も元気に過ごすためにはまず、生活習慣を整えましょう。まだまだ残暑も厳しく、夏の疲れが出やすい時期です。暑いからシャワーだけ…と言わずに、ぬるめのお風呂にゆっくり入り、睡眠もたっぷりとって、次の日に疲れを残さないようにしたいですね。

### 9月の保健目標

けがを  
予防しよう



## まだまだ心配！ 熱中症

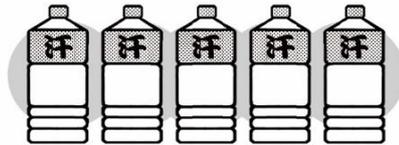


休み時間、運動後はもちろん入浴前後や、寝起きにも水分補給をしましょう！

水 分 補 給



こんなにたくさん汗をかんだよ。ペットボトルだと…？

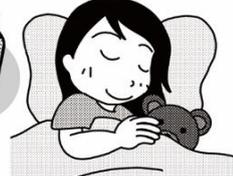


( 体育や部活がない日でも2ℓ  
(大きいペットボトル1本) くらい… )

( 運動の後には多い人で10ℓ  
(大きいペットボトル5本) も！ )

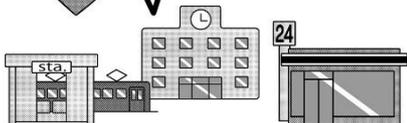


( 入浴や睡眠でも500ml  
(小さいペットボトル1本) くらい… )



今年の8月は記録的な猛暑でした。9月もまだまだ残暑が続くようです。今週のテスト週間が終わったら、体育祭練習が始まります。まだまだ熱中症が心配です。水筒(十分な量を!)、タオル、体操服の替えや帽子の準備をよろしくお願いします。体調が悪いときは無理をせず見学しましょう。

### 誰でも使えます！



どこにあるのか チェックしておいてね。

滝野中のAEDはどこにあるか知っていますか？正解は体育館の入り口です。AEDとは、心臓が正しく動いていないときに、電気ショックを与えて心臓の動きを整える機械です。先生たちもいざという時のために毎年研修しています。

さわったことがないし難しそう…と思う人もいるかもしれませんが、電源を入れると音声メッセージが流れ、その通りにすれば安全に使えます。でも、使えなくても「何かあったときに先生や近くの大人に知らせに走る」「救急車を呼ぶ」「AEDをもって来る」というだけでも立派な救急処置の一步です。

# むし歯予防の標語



6月に保健委員会で募集した「むし歯予防の標語」にたくさんの応募ありがとうございました！その中から10点選んで、さらに投票していただき、郡の「歯と口の健康週間」のコンクールへ出品する3点を選んいただきました。作成したみなさん、投票していただいたみなさん、ありがとうございました。

## 出品作品

二刀流 輝く笑顔と きれいな歯	1年Kさん
断固拒否 むし歯の受け付け 永久閉鎖	2年Oさん
白い歯で 輝くあなたが ぼくの推し	2年Tさん

磨くとき スマホ見ないで 鏡見て	3年Mさん
大人の歯 もうさよならは したくない	3年Yさん
健康も 楽しい食事も いい歯から	3年Aさん
無視歯なし みんなで気づこう 歯の叫び	3年Kさん
始めよう 自分磨きを まず歯から	3年Kさん
自分の歯 自分だけのね 宝物	3年Kさん
人生100年 歯も同じだよ 大事にしよう	1年Sさん



# 台風



## あなたのつめ、のびていませんか？



【われる!】 【はがれる!】 【ひっかく!】



普段から、意外に多いつめのけが。体育祭練習前は必ずチェックしてください。  
つめには指先を守ったり、力を入れるときにささえるなどの大切な役目があります。のびすぎるとひっかかったりしやすくなり、けがのもとです。足のつめもお忘れなく！

## ～7月の保健室来室状況～

		1年	2年	3年	合計
疾病	頭痛	5	4	9	18
	腹痛	5	2	2	9
	気持ちが悪い	2	3	2	7
	その他	4	3	0	7
外傷		3	1	2	6
合計		19	13	15	47

## ～7月の感染症発生状況～

\*新型コロナウイルス感染症 3名  
\*ヘルパンギーナ1名



7月は、朝練後や体育後に頭痛や気持ちが悪いと訴えて来室する人が多かったです。始業式、新型コロナウイルス感染症での欠席が5名いました。感染症予防もまだまだ油断大敵です。