



令和3年8月26日
京都市立松尾中学校
校長 林秀雄
保健室 小倉幸恵

～保護者の方もご覧ください～ 学校HPにも掲載しています。

夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まります。

生活リズムは乱れていませんか？休み明けで頭がボーっとしたり、
体が思うように動かなかったりするかもしれません。

「早寝早起き朝ごはん」の規則正しい生活で体調を整え、
暑さにも少しづつ体を慣らしながら、熱中症対策を万全に行いましょう。

保護者の方へ…保健だより7月号にて、熱中症を疑う緊急時の対応として、OS-1を使用する可能性があることをお伝えしていましたが、併せて、塩分チャージタブレット（カバヤ食品）も用意しました。
アレルギー物質（乳）が入っていますので、体調や疾患等で使用を控えた方が良い場合は、事前に学校までお知らせください。



熱中症に気をつけて

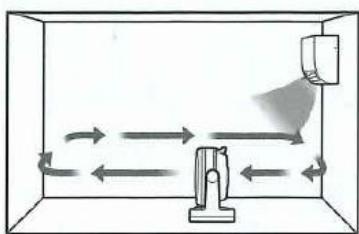


2学期の健康診断の予定

項目	日にち・時間	対象	備考
身体計測 ・ 視力	8月26日(木)	1限:1年 2限:2年 3限:3年 4限:7組	・制服の下に体操服を着て登校 ・メガネ・コンタクトの人は忘れない ・視力検査でハンカチ or ティッシュが必要
検尿	9月7日(火)・8日(水)	全学年	朝学活時教室で提出
再検尿	9月30日(木)	対象生徒	登校時保健室前に提出

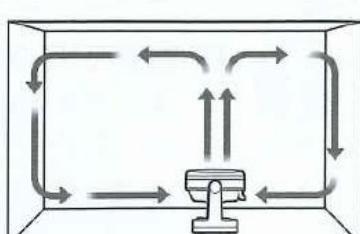
室内の熱中症予防とコロナ対策

* サーキュレーターをうまく活用しながら、



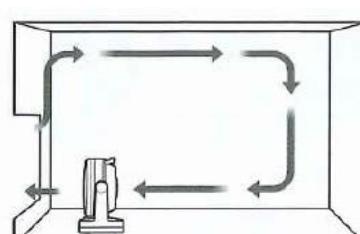
冷房使用時

エアコンを背にして、下にたまる冷たい空気を循環させると、気流ができるで清涼感がアップします。



循環

天井に風を送って空気を循環させ、部屋の空気の温度むらを少なくします。



換気

屋外の空気を取り込んだり、屋内の空気を排出します。

良い歯の表彰を行いました。



1学期の終業式で、3年生を対象に「良い歯の表彰」を行いました。歯科検診の結果から、中学校3年間、う歯や口腔疾患等のない人が37名、うち小学校から9年間良い歯を保ち続けた人が3名いました。

全校でも、歯科検診の結果や生活習慣アンケートの結果から、日々の歯磨き習慣や、昼食後に歯磨きをしている人の姿を見て、口腔内を清潔に保とうとしていることがよくわかる結果でした。

平成元年より当時の厚生省と日本歯科医師会が推進している8020運動（80歳になっても20本以上自分の歯を保とう）が始まりました。20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足できると言われており、「生涯、自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いが込められています。



いつまでもおいしいものを食べ続けるための元気な歯は「日々の手入れ」からです。歯磨きのタイミングは、起床後・毎食後（就寝前）に歯磨きをすることがベストですが、どうしても難しい場合は、口をすすいだりうがいをしたりするだけでも効果があります。

それぞれのライフスタイルに合わせて、無理のないように行いましょう。

*歯磨きは新型コロナウイルス感染症や、その他感染症の予防にもつながります。

9月1日は 防災の日 家族で防災会議をしよう



家の中の対策は？ ►► 大きな家具や家電の固定、備蓄用品の確認

家にいるときに災害が起こったら？ ►► 役割分担、非常用持ち出しバッグの確認

別々の場所にいるときに災害が起こったら？ ►► 連絡方法や集合場所の確認

いざというときのために、家族で話し合っておきましょう

