



夏休みが始まります。これから厳しい暑さが続きますが、熱中症対策と感染症対策の両立を心がけ、健康・安全に気を付けて、充実した毎日を過ごしましょう。

また、新型コロナウイルス感染症の第7波が到来し、愛媛県でも感染が急拡大しています。人との接触機会が増加する時期ですが、感染状況を踏まえ、これまで以上に感染回避行動の徹底に努めてください。

夏休み中も感染症対策の徹底を！！

- **正しいマスクの着用、こまめな手洗い、換気**など基本的な感染症対策の徹底。
- 食事の際は、できるだけ**少人数**で、**長時間**を避ける。歓談時には**マスク着用**。
- **毎日検温**を行い、「**さくら連絡網**」で**報告**するなど体調管理の徹底。
- 混雑した場所や換気が悪く、大声を出すような**感染リスクの高い場面・場所**は避ける。
- **イベントに参加する場合は**、以下の点を守ること

- ① **いつも会う人と少人数**で行動すること
- ② **喉の痛み**など、少しでも**体調が悪ければ参加しない、させない**こと
- ③ **飲食の際は会話を控えること、歩きながらの飲食を控える**こと
- ④ **マスクを外す際は、距離を確保し、会話を控える**こと

☆**不特定多数の人が集まる場においては、感染リスクが高まるとともに、気が緩みがちに…。
他者に感染を広げた場合の影響を強く意識し、行動しましょう！**

～ 歯科検診の結果から ～

全校で 124 名 (48.6%) の人が「要受診」という結果でした。次の所見があった人は、夏休みを利用して早めに歯科を受診しましょう。(鬼北町在住の生徒は、役場(町民生活課)に申請すると、在学中に限り、医療費の助成を受けることができます。卒業までに治療を済ませましょう！)

C (未処置のむし歯) あり	20 名 (7.8%)
CO (初期むし歯) 要相談	91 名 (35.7%)
G (歯周病要受診)	7 名 (2.7%)
歯石あり	40 名 (15.7%)



☆受診後は、必ず受診報告書を提出してください。

☆「健康診断結果通知書」は全員にお渡ししています。受診や再検査の必要はなくても、昨年度と比べて視力は低下していないか、身長と体重のバランスはどうか、歯垢の付着はないか、といった点にも着目し、自分の生活を見直すきっかけにしてください。

夏の生活を
見直そう **体調を崩しやすい〇〇すぎ** に気をつけて!

冷たいものやあっさりしたものばかり

とりすぎ → 胃腸の冷えや栄養不足に注意!

クーラーの
設定温度が
低すぎ

→ 外気温との差に注意!

体を動かさず
だらだらしすぎ

→ 運動不足に注意!

遅い時間まで
夜更かしすぎ

→ 睡眠不足に注意!

夏休み中はついつい生活リズムが乱れ、食事もおろそかになりがちですが、そんな生活を続けると、自律神経のバランスを崩し、夏バテになってしまいます。また、朝食を食べない習慣が身に付いてしまうと、水分や栄養が不足し、熱中症にもかかりやすくなります。休み中も、起きる時間はなるべくずらさず、1日3回の食事を大切にして、元気に2学期を迎えましょう。

いっき飲みで水分補給した気になってない?

夏 は特に水分補給が大切…誰でも知っていることですよね。でも、暑いからって、グビッと「いっき飲み」ばかりしていませんか? 体が一度に吸収できる水分は200~250mLとされています。一般的な500mL入りペットボトルの半分くらいの量ですね。

それ以上の水分を摂っても、尿として排出されてしまいます。

特に運動中など、大量に水分が失われているときに「いっき飲み」をしても、必要な水分は補えていません。熱中症になってしまう恐れもあります。

ポイントは「のどが渴く前」

のどが渴いてからだ、ついつい、いっき飲みをしたくなります。だから、「のどが渴く前」に、こまめに水分摂取することが大切です。



こんな症状は熱中症を疑おう!

I 度 (軽症)

→ めまい・立ちくらみ・筋肉痛・足がつる

II 度 (中等症)

→ 頭痛・吐き気・嘔吐・倦怠感

III 度 (重症)

→ 意識障害・けいれん発作

熱中症かも? 対応は「FIRST」

Fluid (液体)



水分補給

Ice (氷)



身体を冷やす

Rest (休憩)



涼しい場所で

Sign (兆候)



症状を再確認

Treatment (治療)



救急搬送・受診