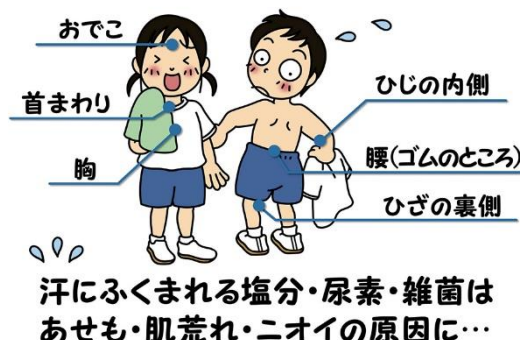


いい汗、悪い汗って？

暑くて汗をたくさんかく時期になりました。汗のもとには血液です。汗をつくる汗腺では、必要以上のミネラルが排出されない機能が備わっています。いい汗はサラサラしてにおいませんが、悪い汗はミネラルや老廃物が流れ出てしまうので、ベタベタしておいがあり、夏バテや熱中症のリスクも高まります。いい汗をかくには、十分な水分補給、適度な運動、湯船につかることが推奨されています。この夏、いい汗をいっぱいかいてください。

汗、こまめにふこう



いよいよ夏本番！「水分補給」は十分ですか？

水を1日にどれくらい飲んでいますか？「200mlも絶対飲んでいません！」と保健室で答えた人がいました。中学生の水分摂取量目安は1日 1.5～2リットルです。激しく汗をかく運動をする場合は、さらに必要になります。清涼飲料水は、糖分が多く含まれるため、肥満やむし歯、糖尿病のリスクが高まります。嗜好品（しょうひん）として、少量飲む程度にし、水分摂取の目的で普段から飲むことは避けましょう。カフェインが含まれるもの（お茶、コーヒー、エナジードリンク）も水分摂取にはなりませんので、ご注意ください。

水か麦茶がおすすめです

水分補給は
こまめに 少しずつ



一度にたくさん飲むのではなく、
コップ1杯分を何回も飲むほうが効果的！

ただいま流行中「百日咳」をみんなで予防しましょう！

咳が長引いて
いませんか？



燕中では百日咳の断続的な流行が続いています。

百日咳（ひゃくにちぜき）は、長く続く激しい咳が特徴の、百日咳菌によって引き起こされる、呼吸器感染症です。熱は出ても微熱のことが多いです。初めは軽い風邪のような症状で始まり、見分けが付きにくいですが、1～2週間後には「コンコンコン」と連続した咳が強まり、咳き込んだあとに「ヒューッ」という音を立てて息を吸い込むような特徴的な咳発作が見られることがあります。コロナ禍で免疫力が低下したことが、全国的な流行を招いていると最近指摘されています。百日咳は学校指定感染症です。周りの人に感染を広げる可能性が高いので、医師が認めるまでは「**出席停止**」になります。特に乳幼児は重症化する恐れがあるため、感染を広げないことが大切です。**手洗い・咳が出る場合はマスクを着用**します。**アルコール消毒**も有効です。

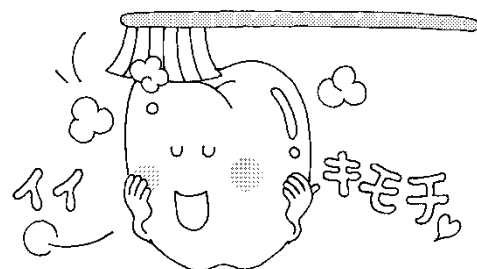
1年生「むし歯・歯肉炎予防教室」を行います

1年生の皆さんが準備するもの

- ・歯ブラシ
- ・洗濯ばさみ（タオル留め用）
- ・手鏡
- ・ポケットティッシュ
- ・赤ペン
- ・首に巻くタオル

7月8日（火）午後に、県央地区の歯科衛生士さん3名をお迎えし、1年生の歯科保健指導を実施します。歯垢の染め出しをする予定です。必要な用具がありますので、各自忘れずに準備してください。歯と歯ぐきの健康の大切さを学びます。

一生使う大切な歯。
歯の形は一人一人違います。自分に合った歯ブラシの当て方を研究しよう！



健康診断の結果はいかがでしたか？



4月から続いた健康診断が終了しました。保護者の皆様からは、たくさんのご協力をいただき、ありがとうございました。各検査で疾病や異常の疑いがあった人に、6月末に個別通知書をお渡ししました。（尿検査2次、1年生心臓検診については、今後結果が届く予定です。）早めに専門医を受診し、治療の必要について相談していただければと思います。

また、アレルギー性疾患などで、現在症状が落ち着いている場合や、定期的に受診をしている場合は、保護者の方からその旨を用紙に記入し、学校までお知らせください。7月末の保護者個別面談の際に、全てのお子さんの「健康診断結果のお知らせ」を学級担任からお渡しする予定です。



フッ化物洗口が始まりました

毎週水曜日の放課後、むし歯予防の一つの方法としてフッ化物洗口を行っています。県のマニュアルに従い、安全に留意して行いますが、薬剤を使うものですので、万が一洗口後に「気持ちが悪い」「だ液がたくさん出る」「腹痛や下痢」などの症状が見られましたら、学校までお知らせください。

フッ化物洗口は強制ではありませんので、年度途中であっても「希望する・しない」についてはいつでも変更できます。変更がある場合は随時お知らせください。（洗口をしない生徒は、洗口時間中は自習または読書をして過ごしています。）

むし歯・歯肉炎予防には「歯みがき」が最も有効です。ご家庭でもお声がけください。

