



沖縄や奄美地方は梅雨が明けましたが、関東地方は梅雨の不安定な天気が続いています。蒸し暑く気温の変化に対応しきれず、体調を崩しやすい時期です。暑さで食欲がなく、きちんと食事をとれていない人はいませんか？栄養不足と睡眠不足は体力の低下をまねき、熱中症のリスクを高めます。暑さに負けない体をつくっていきましょう！早寝・早起き・朝ごはん！規則正しい生活を心がけましょう。

志木第二中学校

R5.7.3

保健室

7月の保健行事

【脊柱側弯症検診】 1年生・2年未受検査

7月5日13:30~

第二相談室(1F)

【1・2年生 歯科保健指導】

1. 日時 7月6日(木)5時間目 2年生

6時間目 1年生

2. 場所 各教室

3. 持ち物 ・コップ(折りたたみ式は不可)

・ハブラシ(旅行用・組み立て式は不可)

・タオル(浴用で長いもの)・手鏡・体育着

4. 講師 埼玉県歯科衛生士会 朝霞支部

歯科衛生士8名(各クラス2名)

学校歯科医 西山 先生

5. 内容

「飲料の糖分量を糖度計で計ってみよう！」

生徒のみなさんが普段飲んでいるジュース・スポーツ飲料等の糖分量を糖度計を使用して計ります。また、コロナ禍で見合わせていたブラッシング指導等も行います。忘れ物をしないよう準備してくださいね！

【3年生 思春期講座】

1. 日時 7月18日(火)1・2間目

2. 場所 体育館

3. 講師 櫻井 裕子 助産師

4. 内容 「妊娠と性感染症について」

生徒の質問に答えたいながら、お話していただきます。軽快なトークと、ユーモアあふれる話が聞けるとおもいます。楽しみにしてください。

熱中症に注意しよう！

熱中症かも、と思ったら



こんな症状があったら――

- ☐ めまい・立ちくらみ
- ☐ 手足などがつる・こむらえり・しびれ
- ☐ 吐き気・おう吐・頭痛
- ☐ 足がもつれる・力が入らない・ふらつく
- ☐ 転倒する・座り込む・立ち上がれない
- ☐ からだに触ると熱い

質問をしてみる

- ☐ ここはどこ？
- ☐ 名前は何？
- ☐ いま何をしています？

意識に異常がある

- ☐ 応答がおかしい
- ☐ 意識がはっきりしていない

救急車を呼ぶ

待つ間に応急手当を行なう

意識に異常はない

涼しい場所に運んで、
衣服をゆるめてからだを冷やす

からだを冷やすには――

- ・水をかけてうちわなどであおぐ
- ・氷のうなどで首の両脇・わきの下・足の付け根を冷やす



水分を自分で飲めるか

飲めない

飲める

水分を補給する

- ・塩分を含んだスポーツドリンクなどがいい
- ・冷たいほうが吸収がよく、熱が早くさめる



症状は
よくなりましたか？

いいえ

はい

そのまま安静にして、充分休憩をとり、
回復したら帰宅しましょう

病院へ

感染症に注意！

6月中に市内小学校で「インフルエンザ様疾患」による学級閉鎖の措置をとったと連絡が入りました。

また、新型コロナウイルス感染症は5月8日付けで「感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律」の5類感染症に移行しましたが、感染症にとって好条件がそろっていると、あっという間に感染が広がってしまいます。

志木二中においても6月中に新型コロナウイルス感染症に罹患した生徒が出ています。初動の遅れがその後の感染状況に大きく影響します。発熱や咽頭痛、咳等の普段と異なる症状がある場合は、自宅で休養し医療機関を受診するようお願い致します。流水と石けんでのこまめな手洗いや、換気等の対策をしっかりとっていきましょう。

新型コロナウイルス感染症

出席停止期間：

(発症日を0日として)

発症した後5日を経過し、かつ
症状が軽快した後1日を経過
するまで

*無症状の場合：検体採取日を発症
日(0日)として、5日間経過するまで