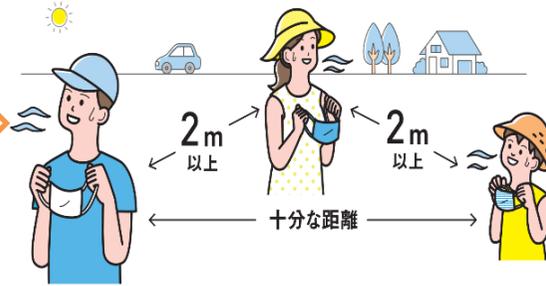


蒸し暑い日が続いています。マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水になったりと、体温調節がしづらくなってしまいます。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク・換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

～野外で人と十分な距離がとれている時～  
**マスクを外しましょう！**



**★マスク着用時の注意★**

- ・ 激しい運動は避けましょう
- ・ のどが渴いていなくても、こまめに水分補給をしましょう
- ・ 気温、湿度が高いときは、とくに注意しましょう (参考資料:環境省・厚生労働省)

◎2・3年生の皆さんへ◎ 明日7月9日(金)、  
**歯科衛生士さんによる「歯科保健指導」があります**

毎年、2年生を対象に行っていましたが、昨年度はコロナウイルス感染症対策により、実施することができませんでした。そこで、今年度は2・3年生を対象に行います。コロナウイルス感染予防のため、ブラッシング指導は実施せず、持ち物は筆記用具のみです。2時間目に各教室で行いますので、机には筆記用具のみを用意しておいてください。



**大阪府学校給食会より「フォトコンテストの募集」について**

【目的】食への意識及び学校給食への関心を高め、食育推進を図る

【対象】大阪府内の中学生 【応募締切日】10月1日(金)

【献立テーマ】こんな朝食たべたいなあ！「我家のホリデイモーニング」

※ 朝食にふさわしい栄養バランスのとれた献立を考えてください。

\* 詳細を知りたい人は、保健室(宮脇)に声をかけてください \*



**●保護者の方へ●**

定期健康診断がすべて終わりました。ご協力ありがとうございました。検診の結果、受診や治療が必要な生徒には、お知らせを渡しました。受診後は、その結果を学校までご提出ください。また、来週から始まる個人懇談会では、健康手帳をお渡しします。電子化に伴い、今年度から様式を変更いたしました。



**熱中症の症状と手当**

**重症度Ⅰ度**

- ・ 気分が悪い、ぼーっとする
- ・ めまい、立ちくらみがある

風通しのよい日陰や、冷房の効いた場所へ移動します。衣服をゆるめ、足を高くして仰向けに寝かせます。



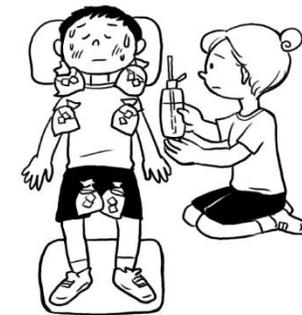
- ・ 手足がしびれる
- ・ 筋肉のこむら返りがある (痛い)

手足のしびれや筋肉痛が起こったら、塩分を含んだ飲み物を補給するようにしましょう。



**重症度Ⅱ度**

- ・ 頭ががががする (頭痛)
- ・ 吐き気がする、吐く
- ・ 体がだるい (倦怠感)
- ・ 意識がなんとなくおかしい



涼しい場所に運び、衣服をゆるめて足を高くして寝かせます。体を冷やし、吐き気などがなければ、水分・塩分を補給させます。自力で飲めないときは医療機関に搬送します。

**重症度Ⅲ度**

- ・ 意識がない
- ・ 体がひきつる (けいれん)
- ・ 呼びかけに対して返事がおかしい
- ・ まっすぐに歩けない・走れない
- ・ 体が熱い



命の危険がある状態です。すぐに救急車を呼び、体の冷却を続けます。意識がない場合は横向きにして、気道を確保します。