



# 健康だより No. 1

鹿児島県立種子島中央高等学校

発行日：令和4年7月19日



いよいよ夏休みに入ります。7月に入ってから鹿児島県でも新型コロナウイルスの新規感染者数が急増しています。夏休み期間中、外出や移動、イベントへの参加が多くなると思います。こまめな手洗いや手指消毒、換気の徹底、場面に応じた正しいマスクの着用など、基本的な感染対策を徹底し、感染が拡大しないよう、学校や各家庭においても十分気をつけましょう。

3年生にとっては、自分の進路と対峙し頑張る大切な時です。体調管理をしっかりして、夏を乗り切りましょう。

## 夏休みの間に受診をしておこう！



むし歯や視力低下等で、受診の必要な生徒には、受診勧告書を配布しています。夏休みを利用して受診しましょう。歯科受診の際は、受診の前に歯科医院に電話をして予約をしてください。市・町の医療補助制度がありますので御確認ください。受診の結果は、担任の先生を通じて保健室へ提出してください。もし、コロナ禍で受診が難しいと感じられる場合は、歯科医に相談し、時期をおいてもかまいません。

※ 提出締め切りは、です。

提出が間に合わない場合は、学校へ連絡してください。

むし歯や歯周病で大切なことは、

～「受診する」，「最後まで治療する」，「予防する」～

※ 自分の歯と口の健康意識を高めること！



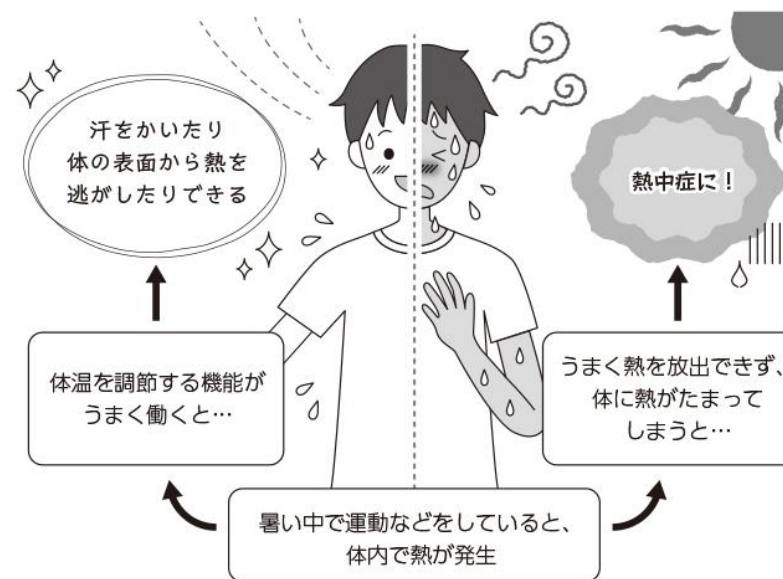
## 熱中症を予防しよう！

### ■スポーツ時の水分補給の目安■

運動前：200～500ml

運動中：30分ごとに150～200ml

運動後：体重が減少した分の水分を補給



熱中症に **なる**とき **ならない**とき 違いは？



# 夏の感染防止対策のお願い



お店の感染防止対策に協力！  
(手指消毒・アクリル板設置)



## イベント参加時 移動・外出時の お願い



旅行・イベント参加時は  
PCR等検査！  
体調不良のときは  
無理せず静養！



コップや箸の共有禁止！  
近距離で会話するときは  
マスク着用！



3密を避けて！  
室内・更衣室などでは  
距離の確保・  
定期的な換気を！



屋外では、熱中症予防のため、近くに人がいない場合や  
会話を行わない場合は、マスクを外しましょう。

