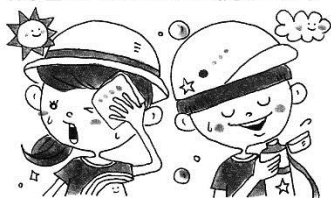




残暑がまだまだ続きます



猛暑続きの夏休みが終わり、いよいよ2学期が始まりました。9月には、文化発表会や体育祭などの学校行事で、みんなが活躍する場面が多くなります。

しかし、まだまだ残暑が厳しく、夏の疲れや気温の変化で体調をくずしやすい時期です。けがなく全力で行事に取り組めるように、生活リズムを整えるなど健康管理をしっかりと行いましょう。

熱中症には気をつけて



## 9月・バタバタスタートになっていませんか？



寝坊してバタバタ、忘れ物してバタバタ、お腹痛くてバタバタ…。

二度寝の誘惑に負けないで、10分早く起きることでその生活を変えましょう。

毎日歯をみがくように、お風呂に入るように、早起きも「習慣化」させてみませんか？

明日、10分早く  
起きてみる！



自分で起きられる  
ようにしましょう

明日の準備は  
夜のうちに！



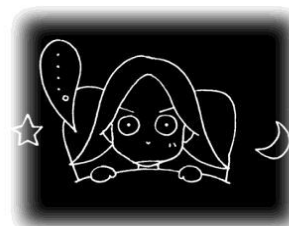
明日でいいや～は  
失敗の元です

朝食後、とにかく  
便器に座ってみる



出なくても時間に余裕を  
もって座ってみましょう

夜は30分早く  
消灯してみる！



眠くなくても光の  
刺激をなくしましょう



## 「からだの宿題」もお忘れなく

1学期の歯科健診でむし歯が見つかった人には、家庭訪問や三者面談にて担任より再度「治療勧告書」を配布させていただきました。

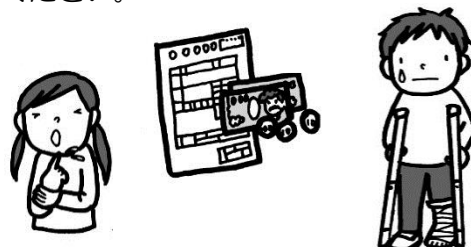
むし歯だけではなく、健康診断で病気や視力異常等が見つかった人は夏休み中に治療・通院は済みましたでしょうか？

治療・通院が終わっているひとがいましたら、配布した「治療勧告書」へお医者さんに記入していただき、学校へ提出をお願いします。

## ☆ 夏休み中に、部活動でけがをした人へ

夏休み中の学校管理下の活動（部活や登下校など）において、けがをして病院や接骨院へ通った場合も「日本スポーツ振興センター」に手続きすることで、後日、医療費等が給付されます。

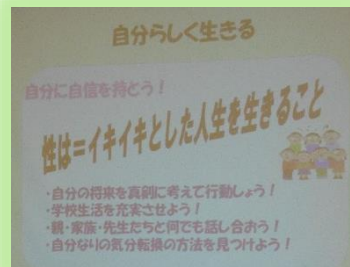
手続きに必要な書類を渡しますので、保健室へご連絡ください。



# 性教育講演会 開催

7月1日（火）に2・3年生を対象に性に関する講演会を開催しました。講師として、深谷市で助産師として勤務し、深谷市保健センターにて新生児訪問事業担当されている橋本幾子先生に来ていただきました。男女の性の違い、性感染症、男女の望ましい付き合い方などをお話していただきました。

特に3年生の講演では、果物や砂糖などを使用した、橋本先生手作りの妊婦さん体験も行われました。



## 深谷中学校学校保健委員会

7月22日（水）に図書室にて学校保健委員会が開かれました。学校保健委員会とは、生徒の健康保持のため、①医師 ②保護者 ③学校職員等が話し合ったり、学校医よりお話をしていただく組織です。今回は、新体力テストや健康診断の結果、深谷中学校の給食での取り組み（残食調べ・朝食調べなど）について報告しました。また、学校内科医の齋藤先生より『アナフィラキシー症状・エピペンの取り扱い方』について御講話いただきました。



### ～ご参加いただいた学校医・学校歯科医・学校薬剤師から～

#### 学校医（内科） 齋藤敦先生より

溶連菌感染症が増えている。薬（抗生物質）を1週間きちんと飲まなければならない。

病院でのウイルス検査はすぐ結果が出るようになってきているが、症状が出て一晩様子を見てからでないと正しい検査結果が出にくい。

#### 学校医（眼科） 高橋功一先生より

今年は、ウイルス性結膜炎が流行している。予防のために、よく手を洗うことが大切。

#### 学校歯科医 木村学先生より

むし歯は保有の子は減少しているが、歯肉炎への意識が低い。適切なブラッシングできちんと予防することが大切。

#### 学校薬剤師 大谷正美先生より

学校環境衛生検査として、ダニ・アレルゲンと調理施設の検査実施。気管支喘息の原因になるダニは家庭にもいるので掃除をきちんと行う。

換気について、窓は空気が通るように部屋の両側を開ける。授業中も1回できると良い。

#### アナフィラキシー症状・エピペンの取り扱い方

「アナフィラキシー」とは、短時間に全身に激しい急性のアレルギー反応のことです。アナフィラキシーがあらわれたときには、横に寝かせ、足をあげて安静にするようにしましょう。

また、症状があらわれている本人がエピペン（アナフィラキシーの補助治療剤）を所持している場合は、30分以内に自己注射（自分で薬を注射）し、周囲の人は救急車の要請やAEDの準備をしましょう。

エピペンもAEDも「どうしよう」と迷う前に使用することが緊急時の対応では大切です。

