

豊中市立第四中学校 保健室

今年はなかなか梅雨開け宣言がでません。ニュースでは局地的な豪雨で、川が氾濫したり、土砂崩れが起きたりと、災害が発生しています。また、雨が降っていない地域では記録的な猛暑になっていたりと、異常気象が当たり前のようになってきました。夏の終わりからは台風シーズンを迎えます。日頃からの備えが大事になってきます。



豊中市のホームページには、風水害や地震に備えるための情報を見ることができます。何かあった時の、避難場所はどこにするのか家族で確認していますか?スマホがあるから・・・と思っていても、いざ災害が起こるとスマホが使えるかどうかわかりません。夏休みの間に、おうちの方と、

内容を確認してみてはどうですか?防災グッズなども知ることができますよ。



## 健康診断の結果をお返ししています。

歯科検診の結果のお知らせがやっと完成しました。3 年生はほかの学年に比べてむし歯が多かったですよ。受験の頃に、歯の痛みに悩まされてないよう早めに治療してしまいましょうね。ほかの検診でもお知らせを受け取って、まだ病院を受診していなかった!という人は、夏休みを利用して、受診するようにお願いします。検診当日に欠席していて受けることができなかった人は、学校医の先生のところで健康診断を受けることができます。お手紙を渡していますので、内容を確認し、学校医の先生のところに行くようにお願いします。なお、尿検査については自費となってしまうことご了承ください。

裏に、熱中症の記事があるよ! →→→

## コロナの感染者が増えています!

5 類相当の扱いにかわったため、制限がなくなり人の動きもさかんになったこと。マスクの着用する人が減ったこと。など、感染拡大の理由はいくつかあると思います。お祭りやイベントも再開され、みんなも楽しみにしているのではないでしょうか?元気でいるためにもひとりひとりが気を付けて過ごしましょうね。



## Withコロナにおいて一人ひとりができること

## 自分自身のために。大切な人を守るために。







手洗い

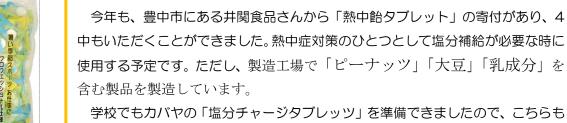
効果的な換気

有症状時の マスクの着用を含む 咳エチケット

手洗い、効果的な換気などの感染予防対策のほか

発熱や咳などの症状があれば、マスクの着用を含む咳エチケット(※)を実施しましょう。 また、健康の保持・増進のために、十分な休養やバランスのとれた食事、適度な運動などを心がけましょう。

(※) 咳などの症状がある場合は、マスクを着用しましょう。マスクの着用の取り扱いについては、大阪府ホームページをご確認ください。



学校でもカバヤの「塩分チャージタブレッツ」を準備できましたので、こちらも合わせて使用する予定です。こちらはアレルギー物質(28 品目中)の「乳」を含んでいます。

懇談などでも確認はしておりますが、当該アレルギーを持っていて使用できない場合は、申し出るようにお願いします。