

1学期もあと少しとなりました。夏休みに入る前、最後の保健だよりを発行します。夏らしい暑い季節となりましたね。急な気温の変化で体やこころは疲れていませんか？また、夏休み中は生活リズムや体調を崩しやすくなります。朝決まった時間に起きて、学習や運動に取り組み、睡眠を十分に確保した生活を過ごしてください。夏休みが明けた時に元気な姿で登校できるよう、正しい生活習慣を意識して過ごしてくださいね。

## 熱中症 重症度と対応

軽症	中等症	重症
めまい、立ちくらみ、生あくび、筋肉痛、こむら返り ※意識ははっきりしている	頭痛、吐き気・嘔吐、体のだるさ、判断力の低下	意識がない、受け答えがおかしい、けいれん発作
水分・塩分をとらせ、様子を見守る	自力で水が飲めないときは119番	ただちに119番
重症度にかかわらず、涼しい場所に寝かせて体を冷やします。		
もし体調不良の子がいたら、すぐに大人に知らせましょう。		



## 水分補給はこまめに！



気温(参考)	24℃	24~28℃	28~31℃	31~35℃	35℃以上
暑さ指数(WBGT)	21℃未満	21~25℃	25~28℃	28~31℃	31℃以上
注意事項	ほぼ安全 	注意 	警戒 	嚴重警戒 	危険 
	適宜水分を補給しましょう	積極的に水分を補給しましょう	積極的に休息を取りましょう	激しい運動は中止しましょう	運動は原則中止しましょう

## クラス別 歯の状態

虫歯がある人		2年全体	虫歯がある人	3年全体	虫歯がある人
1年全体	73人	2-1	16人	3-1	22人
1-1	17人	2-2	16人	3-2	25人
1-2	19人	2-3	19人	3-3	26人
1-3	18人	2-4	25人	3-4	24人
1-4	19人	2-5	23人	3-5	24人

## むし歯の原因は歯垢&歯石！！

むし歯・・・歯垢や歯石の中のミュータンス菌が、歯を溶かして穴を空けてしまいます。

「だ液」や「歯みがき」、「歯医者さん」を上手に活用し、歯をキレイに保ちましょう。

歯科検診後に歯の治療を案内された人は夏休み中に必ず受診しておいてください。むし歯が1本でもあったらしっかり磨けていないということです。他の歯もむし歯になる前に治療しに行ってください。受診後は保健室に用紙を提出してください。

夏休み、いつもと少し違う生活。  
誰かに相談したいけど、誰に相談しよう、、、。  
～ひとりで抱え込まないで、相談してくださいね。～

### 子ども専用相談窓口

**子どもSNS相談みえ**  
平日 17:00~22:00  
中学生、高校生のみなさん、いじめ等について悩んだときは、気軽に相談してください。

**チャイルドヘルプラインMIEネットワーク**  
(全般的な悩み相談) 電話・チャット・メール  
こどもほっとダイヤル (通話料無料)  
Tel 0800-200-2555  
毎日13:00~21:00 (年末年始は休み)

**チャイルドライン** (通話料無料)  
Tel 0120-99-7777  
毎日16:00~21:00 (年末年始は休み)

### DV・性暴力被害などの相談

**みえ性暴力被害者支援センター「よりこ」**  
Tel 059-253-4115 または #8891  
10:00~16:00 (土日祝日、年末年始除く)

**三重県「DV・妊娠SOS・性暴力」相談** (LINEによる相談)  
QRコードから友だち登録して相談

令和4年2月 三重県教育委員会

### いじめ・不登校・体罰などの相談

**★いじめ電話相談 (いじめ)**  
Tel 059-226-3779 毎日24時間

**★24時間子供SOSダイヤル (いじめなど)**  
Tel 0120-0-78310 毎日24時間 (通話料無料)

**★子どもの人権110番 (いじめ、不登校、体罰など)**  
Tel 0120-007-110 平日のみ 8:30~17:15 (通話料無料)

### 誰かにうちあけてみてほしい

