



新型コロナウイルス感染症の影響で、部活動の試合が中止になるなど、例年と違った夏休みだった人も多いのではないのでしょうか。中には、ダラダラ過ごしていた人もいるかもしれませんね……。しかし、2学期がスタートしました！！生活リズムを整え、勉強や部活動、学校行事に取り組みましょう。

熱中症予防×コロナ感染防止で 「新しい生活様式」を健康に！

注意 マスク着用により、熱中症のリスクが高まります。

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るなど、体温調節がしづらくなっています。暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスクや換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

○屋外で人と2m以上離れているときは、熱中症を防ぐためにマスクをはずしましょう。

○暑さを避けましょう。

→涼しい服装、日傘や帽子。

○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。

→大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに。

○エアコン使用中も、こまめに換気をしましょう。

→窓とドアなど2か所を開ける。扇風機や換気扇を併用する。

○暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理をしましょう。

→定時の体温チェックと健康チェック。



参照：環境省 厚生労働省 令和2年度の熱中症予防行動（リーフレット）

～ハンカチ・タオルを持っていますか～

学校にハンカチ・タオルを持っていますか。中には自然乾燥をしている人もいるかもしれませんが。濡れたままだと雑菌がつきやすいです。清潔なハンカチ・タオルをお忘れなく！！



裏面もあります

岩美高校の歯科検診の結果

	1年生	2年生	3年生	全体
むし歯の治療が必要な生徒数	15	26	10	51

むし歯以外にも、歯垢や歯肉などの状態から、受診が必要な人がいました。

※夏休み期間中に、受診をした人は用紙を保健室に提出してください。



3年生のみなさんへ

鳥取県の子ども医療助成制度を使用できるのは、令和3年3月31日までです。治療によっては、長期間かかるものもあります。自分の身体のことです。忙しいとは思いますが、時間を確保して、早めに受診しましょう。

第1学年 性に関する指導講演会を実施しました！

7月17日（金）に、第1学年を対象に、3名の助産師 平井和恵氏・本家勇子氏・牧田妃佐子氏を講師にお迎えし講演会を行いました。

ライフプラン、性の意義、性感染症の危険性、症状や予防、治療など多くの学びがありました。

◆感想◆

・今日、話を聞いて、1番印象に残ったことは、性感染症は症状が出ないことが多いことです。症状が出ないと性感染症かどうか自分達では判断ができないので、少しでも違和感があったら、すぐに受診してもらうことが大事だと思いました。

・生きているだけで100点満点という言葉が一番印象に残った。生まれてくるのも産むことも命がけだと知って、生きるってこんなにすごいことなんだなと思った。命というものの大切さを知ることができて本当に良かった。その大切な命を大事にして、これからも100点以上の人生が送れるように頑張っていこうと思う。

教えていただいたことを忘れないようにしてくださいね！！

思春期ニキビ Q&A

Q 何回も顔を洗っているのにニキビができた。

A 洗いすぎると必要な水分や油分まで落としてしまうので、洗顔は1日2回まで、ゴシゴシこすらず優しく洗い、保湿も忘れずに。