

ほけんだより 6月

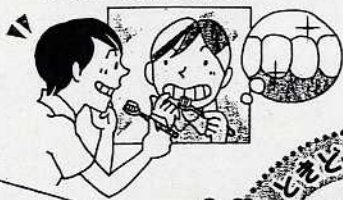


H27. 6 県立川口高校 保健室

新学期も慌ただしく過ぎ、6月に入って紫陽花がきれいな季節になりました。ちょっと疲れが気になりますが、入浴・睡眠・食事に気をつけて、健康的な毎日を過ごしたいですね。

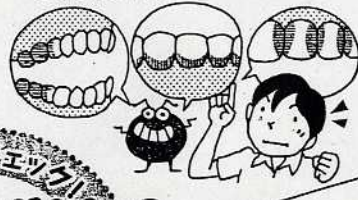
1 鏡を見ながらみがこう

歯のはえ方やかみあわせを、1本1本チェックしながらみがこう



2 みがきにくいところを知ろう

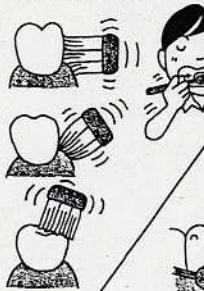
みがき方のくせから、みがき残しやすいところをチェック



自分にあったみがき方は?

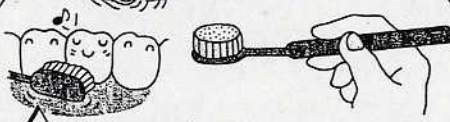
5 小刻みに動かそう

歯ブラシをタテヨコに細かく動かしながら、1本1本、みがこう



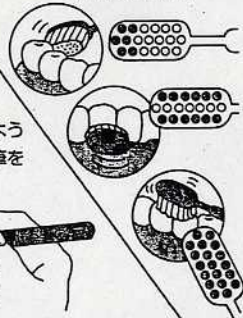
4 軽い力でみがこう

力が入りすぎないように、歯ブラシは鉛筆を持つように



3 毛先をうまく使おう

歯ブラシの角度を変えながら、毛先をきちんと歯に当てよう



歯のはえ方は、人それぞれ。自分の歯を、一番きれいにする「みがき方」を見つけよう

●歯ブラシにかかる力は150~200グラムくらいがベスト

●歯ブラシの先が広がらないくらい



●歯医者さんで自分にあった歯みがき指導をしてもらうのも大切です



6/4~10日は

『歯と口の健康週間』

です。

昨年度川高生の

1人平均う歯(虫歯)保有数

は1年1.7本

2年2.2本

3年2.5本

でした。

昼休みに歯を磨いている生徒もいます。全員に実行してほしいものです!



熱中症を予防しよう!

汗をたくさんかき、脱水状態になると、体温調節機能や運動能力が低下します。テスト明けや病気のあと、急に暑くなった時などは特に要注意です!

- 手足や腹筋のけいれん(つる)と筋肉痛が起こる。
- 全身のだるさ、めまい、吐き気、頭痛などが起こる。
- 脈が速くなったり、顔面蒼白となる。
- 足がもつれる、ふらつく、転倒する、突然座り込む、立ち上がれない 等このような症状を感じたら熱中症を疑いましょう。

運動中は、こまめに水分を取りましょう!

※汗をかくと水分と一緒に体から塩分も出て行きます。塩分を取ることも大切です。

補給するのは

5~10℃の水1Lに



塩 1~2g
砂糖 30~60g



*学校感染症・・・医師の許可が出るまで登校できないものがあります。

- ・インフルエンザ ・百日咳 ・麻疹(はしか) ・流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)
- ・風疹(三日ばしか) ・水痘(水ぼうそう) ・咽頭結膜熱(プール熱)
- ・結核 ・髄膜炎菌性髄膜炎 などや、その他医師が必要と認めるもの。

◎登校基準を医師に確認し、担任に連絡をお願いします。登校後、「学校感染症による欠席届」を受け取り、保護者が記入後ご提出ください。

*今年も生徒希望者対象の「AEDの使い方を含む救急法講習会」を7月7日(火)13:30~16:30に実施します。自分のためだけでなく、自分の大切な人達のためにも参加してみませんか?! (教室掲示参照) 希望者は保健室まで!!