

ほけんだより 6月

H29. 6 川口高校 保健室

4月以降の定期健康診断の結果、必要に応じて保健通知を発行します。
 受診が必要な人は早めに行って、結果を保健室に提出してください。
 季節はそろそろ梅雨入り間近・・・雨の日の登下校は特に気を付けましょう！

『学校感染症』・・・医師の許可が出てから登校してください。
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（みずぼうそう）、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。
 ◎登校について医師に確認し、担任に連絡をお願いします。回復後、「学校感染症による欠席届」を受け取り、保護者が記入しご提出ください。

7日、8日は体育祭（予選、本番）です。

◎体調を整えて頑張ろう！

※熱中症予防には日ごろから体を暑さに慣れさせることも大切！

- ① 前日は早めに寝る・・・睡眠不足にならないように！
- ② 食事をとる・・・朝、少しでも食べてくる！
- ③ 準備運動もしっかり・・・けがを予防する！
- ④ こまめに水分補給・・・汗を多くかくと塩分も失われる。



- 15～20分ごとに200mlほどの水分補給を。
- 塩分0.1～0.2%、糖分3～6%程度を含むもの
またはスポーツドリンク



⑤ 体調が悪い時は早めに申し出る・

頭痛・めまい・吐き気・しびれ・顔色が悪い など。

※擦り傷は、まず水道水でよく洗ってから救護テントへ。

（救護テントは本部の並びになります）

歯を大切に！（検診：6/16・23 ※対象クラスは改めて連絡）

6月4～10日は、「歯と口の健康週間」です。昼食後は学校でも歯をみがこう！



もし歯が折れてしまったら！



まさかのケガでびっくりしますよね。でも、あわてないで！

○ すること

- 欠けた歯や、折れた歯を拾う
- 歯を保存液か牛乳につける
- 至急、歯医者さんへ

欠けたり折れたりした歯は、もどに戻せることがあります。薬局で買える保存液か、なければ新しい牛乳パックにつけて、すぐに歯医者さんへ。



✕ してはいけないこと

- 歯根を手で触る
- 水道水などで長時間洗う
- 歯を消毒液につける
- 抜けたところをさわる



もどに戻せるかどうかは、歯根の周りにある「歯根膜」の保存がポイント。手でさわったり、水道水で長時間洗ったり、消毒したりすると、歯根膜は死んでしまいます。また口の中をむやみに触ると、雑菌が増えて炎症を起こし、歯をもどに戻せなくなります。

～お知らせ～

生徒対象「AEDの使い方を含む救急法講習会」参加者募集！！

教室掲示でもお知らせしているとおり、今年も下記の予定で実施します。

1. 日時 7/10（月） 13：30～16：30
2. 場所 諏訪山会館3F和室
3. 内容 心肺蘇生法・AEDの使い方等「普通救命講習」
4. 対象 希望する生徒（25～30名の予定）
5. 講師 川口市消防局 救急課 ※後日「講習修了証」が消防局より交付されます。
6. 申込 **6/12（月）までに**保健室入り口にある申し込み用紙に記入し、保健室（または入り口の封筒）に提出！！

