

ほけんだより 6月



歯を大切に！ (検診：6/17・24)

去年の検診でむし歯 (C) があった人、治療しましたか？！



H28. 6 川口高校 保健室

6月に入り、関東も梅雨入りしました。これからの時期は、特に食中毒にも気をつけましょう！ ●食中毒を防ぐ3つのポイント●

食中毒の原因を

<p>つけない</p> <p>せっけんで、手を洗う</p> <ul style="list-style-type: none"> ●調理の前、食事の前 ●生の肉や魚を扱う前後 ●調理中に、鼻をかんだり、トイレに行った後 ●おむつを替えた後 ●動物にさわった後 	<p>増やさない</p> <p>低温で保存</p> <ul style="list-style-type: none"> ●冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下を保つ。 ●買い物から帰ったら、すぐに冷蔵庫へ。 ●お弁当は、すばやく冷ましてから詰める。 	<p>やっつける</p> <p>中心まで加熱</p> <ul style="list-style-type: none"> ●中心部の温度が75℃で1分間以上を目安に。 ●まな板、包丁も熱湯消毒。 ●温め直すときは、かき混ぜながら、しっかり加熱。
---	---	---

明日、明後日は体育祭 (予選、本番) です。

◎体調を整えて頑張ろう！



- ① 前日は早めに寝る・・・睡眠不足にならないように！
- ② 食事とる・・・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。
○0.1～0.2%食塩水に砂糖を加えたもの 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。)

<p>歯ブラシの替えどき</p> <p>毛先の開いた歯ブラシは、替えどきです。</p>	<p>やってみよう！ 模型を使って歯ブラシの使い方をためてみよう！ コツ：えんぴつ持ち・毛先で・やさしく</p>	<p>奥歯のみがき方 つまさきてみがく</p>
<p>歯ブラシの持ち方</p> <p>えんぴつと同じように持ってみよう。強くにぎらないように気をつけてね。</p>	<p>前歯のみがき方 毛先全体でみがく</p>	<p>奥歯のみがき方 毛先やわさきてみがく</p>
<p>歯ブラシの使い方 みがく場所に合わせて、歯ブラシの毛先を使い分けるといいね！</p> <p>つま先 わき かかと</p>	<p>前歯のみがき方 わさきてみがく</p>	<p>奥歯のみがき方 かかどてみがく</p>

～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 7/8 (金) 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 6/10 (金) 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！！