

ほけんだより

6月

H30. 6 川口高校 保健室

季節はそろそろ梅雨入り・・・雨の日の登下校は特に気を付けましょう！

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ています。

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。

『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。

6日、7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：6/15・22 ※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！



歯を守りたい人のための Q & A

むし歯編

歯周病編

Q1 むし歯になりやすい人っているの？

A1 います。歯みがきをサボって、むし歯菌が増えている人。それから、むし歯菌が歯を溶かすための「酸」をダラダラ作る人。つまりむし歯菌の栄養「糖」をダラダラ食べる人！



Q1 歯周病菌ってどこにいるの？

A1 歯周ポケットと呼ばれる歯と歯ぐきの間の溝に多くいます。歯周病が進むと歯周ポケットの溝も深くなります。歯をみがくときは、歯と歯ぐきの境目もしっかりと。



ポケットの深さ6mmで、歯はグラグラ

～傷みにくいお弁当の基本～

- 弁当箱は清潔に！
 - 水分を少なく！
 - しっかり加熱！
- 殺菌作用のある酢・梅干し・しょうがを使う。
保冷材や冷凍したカップゼリーなどと保冷バッグで保管。
75度の加熱を1分以上。



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 7/6（金） 13:00～16:00
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（火）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!!

