

ほけんしつだより

大阪府立大手前高校
NO.3
2019年6月

中間試験お疲れ様！テスト勉強中、生活が不規則になっていた人は、落ち着いた生活リズムを早く取り戻してくださいね。試験後の1週間ほどは保健室の来室者が減ります。何やかんやといいながら、みんな結果が楽しみ(!?)なのかなと思います。

さて、部活動も久しぶりに再開し、張り切っている人も多いと思います。試験中の寝不足から疲れが残っていたり、体が暑さにまだ慣れていないこの時期こそ、熱中症に気をつけながら活動するようにしましょう。

友達の様子があかしい！



熱中症かもしれない！と思ったら。。。

- 注意！
こんな症状に
- 手足がしびれる
 - めまい、ふらふらする
 - 気持ち悪い、吐きそう
 - 頭が痛い、がんがんする
 - 力が入らない、座り込む
 - からだがだるい
 - 体温が高い



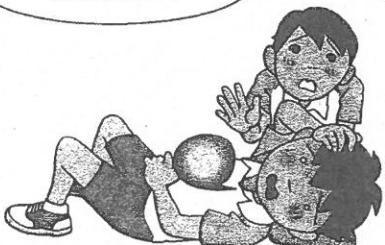
意識はある？

ちゃんと受け答えできる？

ここはどこ？

名前は？

何をして
いたか
わかる？



自分で水が飲める？

- 冷たいスポーツドリンクや経口補水液を飲ませよう。
- 自分で飲めない時は、無理に飲ませてはいけません。気道に流れ込んで吐いてしまうので危険です。



様子があかしければ、すぐに手当をしよう

●涼しいところに連れて行く

風通しのよい木陰が、エアコンの付いている部屋へ

●服を緩める

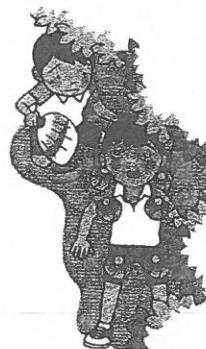
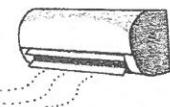
●体を冷やす

*濡れタオルを体にあてたり

水をかけてうちわで扇ぐ

*氷のうを、わき・首・足の付け根にあてる

(太い血管を冷やすとよい)



中間考査後からは体育は水泳が始まります。では問題です。

屋外プールでも熱中症は起こるでしょうか？

答えは「はい。熱中症になることがあります。」

理由その1

プールサイドはコンクリートが多く日よけの屋根も少ないので炎天下では高温になる。



理由その2

裸の部分が多いので日差しや反射した熱を直接受ける。

理由その3

水の中では汗をかかないと思いがちだが、実は水中でも汗をかき、脱水も起きる。



水泳の授業の前には水分補給をしっかり！

寝不足や食事をちゃんと摂っていない時も熱中症にかかりやすくなります。

水泳の授業があるときは普段以上に体調を整えて臨みましょう。



大手前のみなさんの歯はとてもきれいです

95%の人にはむし歯がありませんでした！



4月に歯科検診をしましたが、その結果、う歯（C）の罹患率は1年生3.9%、2年生5.5%、3年生5.4%、全校で4.9%でした。

つまり95.1%の人は健全歯と診断されました。ただし、全校で20.4%の人に『う歯になりそうな歯（要観察歯CO）』がみられましたので油断は禁物です。疲れて歯磨きをしないまま寝てしまったり、夜食に甘いものをよく食べる人は要注意。きれいな歯を保つために、ていねいな歯磨きを欠かさないでください。



みがいた後の歯ブラシケア

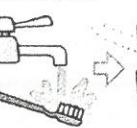
① 10秒以上水洗い

歯ブラシの毛の根元についた汚れまで、流水できれいに洗い流しましょう。



② しっかり乾燥

水を切ってから、風通しの良い場所で歯ブラシを乾燥させましょう。ジメジメ濡れたままでは雑菌が増えてしまいます。

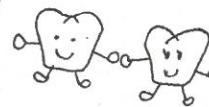


③ 保管は他の歯ブラシと離して

むし歯菌は人から人へうつるもの。家族と同じ場所に歯ブラシを保管している場合は、歯ブラシの毛先同士が触れないように離して保管しましょう。



知っておこう
歯の知識



△歯が欠けた

口の中に出血があったら、圧迫止血しましょう。歯のかけらを保存液につけて持参し、歯医者さんへ。もとに戻せることができます。

接着剤でつけたりするのは、絶対ダメ！



△歯が根っこごと折れた

もとに戻せる可能性もあります。大事なのは、歯の根っこを守ることと乾燥させないこと。そのためにしてはいけないのは

×洗わない

×歯の根っこを触らない

×ティッシュなどでくるまない



抜けた歯は保存液か牛乳につけて、歯医者さんへ。



治療や再検査の必要な人に、歯科検査と視力検査の結果を配りました。

『時間があったら行きます』ではなく、時間をつくって早めに病院へ行きましょう。



梅雨の季節です

雨が多い季節になりました。雨の日の朝は保健室に駆け込んでくる人が増えます。

パターン1 自転車でこけました

ほとんどの人が電車通学ですが、自宅から最寄の駅まで自転車を利用している人も多いようです。ブレーキをかけた拍子に滑りやすい道路でスコーン！と転倒。でも家に帰る時間もなく、擦り傷もそのままで、血を流しながら電車に飛び乗り・・・保健室直行。



パターン2 階段で滑りました

雨の日はだいたい余裕がなくなります。靴がぬれないようにビニールでくるんだり、雨合羽はどこだと探しているうちに、うわあ時間がない～！慌てて走っていると、濡れている階段で足を滑らせお尻をしたたかに強打・・・保健室へ直行。

パターン3 気分が悪くなりました

雨の日は電車の中もムシムシしています。いつもの満員電車の不快指数がさらにアップ。慌てて走って脈拍数も上がった状態で、雨にぬれた靴もさらに重い。だんだん気分が悪くなり・・・保健室へ直行。

何が言いたいかと言うと、雨が降りそうな情報をつかんだら、前日は雨対策をちゃんとおき、朝は余裕を持って登校しましょう、ということです。

交通事故にも気をつけてください。

うっとおしいなと思う季節ですが、ふと見れば、

紫陽花の花がみずみずしく咲いていたり、雨上がりの新緑が美しく輝いて見えたりします。梅雨には梅雨の楽しみを見つける心の余裕が欲しいものですね。



スクールカウンセラー来校日 花井カウンセラー 6/26(水) 7/17(水)

（申し込みは保健室（元木）まで） 伊藤カウンセラー 7/3(水)

