

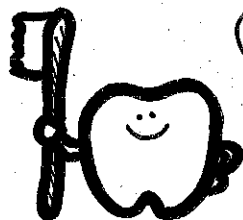
和和

高浜中

(ほけんだより)

夏休み前号

4月からの4か月が終わり、いよいよ夏休みです。夏休みは自由に使える日が増えます。だからこそ、生活習慣を整え、充実した夏休みを過ごしてくださいね。



高浜中学校の

歯科検診結果のお知らせ

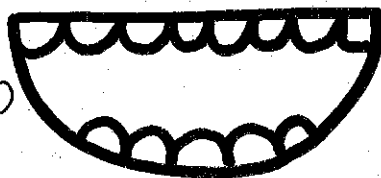


★むし歯がある人
... 37人 (4.1%)

★軽い歯肉炎の人
... 113人 (12.5%)

★酷い歯肉炎の人
... 14人 (1.5%)

★歯垢(みがき残し)がある人
... 126人 (14.0%)



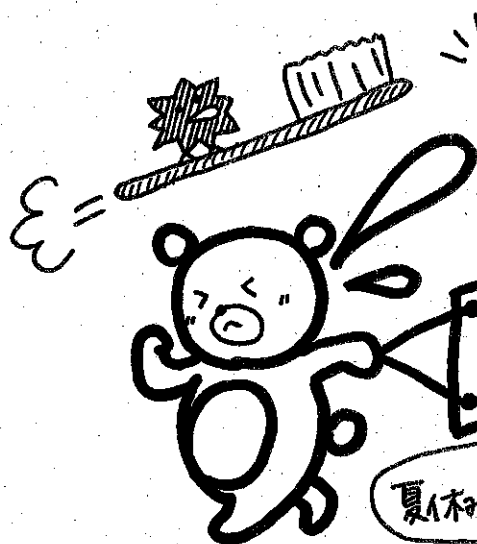
<たかが歯肉炎と思いませんか...?>

歯肉炎は、症状がすすむと歯のまわりの骨がとけて、歯がぬけてしまうことも...

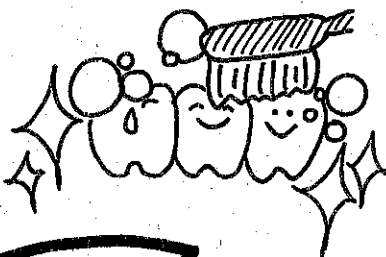


「赤い(はれている)」
「ぶよぶよしている」
「血が出る」

歯肉炎のサインです...!



丁寧なブラッシングを
毎日続けましょう!!

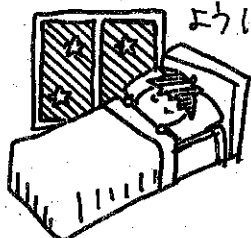


保健室からの宿題

夏休みがチャンス!!

★夜更かしNG!!

睡眠不足は体調不良のもと!!
夏休みの日も 普段の生活と同じ
ように 早寝・早起きを心がけ
ましょう。



健康診断の

治療・検査を怠らずに...



お知らせ用紙をもらった人は、
夏休み中に受診を済ませ、
気持ちよく9月をお迎えしましょう!!
受診を済ませたらお知らせ用紙は
学校に提出してください。

救命救急講座(2年学校保健委員会)を行いました

もし、あなたの大切な家族や友人が急に倒れてしまったら……

- 命を守るための心肺蘇生とAEDの実習をしました。(講師:高浜市応急手当普及ボランティアの会の皆さん)



学校のAEDと担架は保健室前におあるよ!

実習に参加した感想

私は救命救急講座を受けて、中学生としての責任を強く感じました。中学生はいつでも「助けられる側」ではなく「助ける側」で、人の命が1秒から8分でAED細胞が死んで、心臓が止まるとAEDというヒーローが活躍して心臓を1度とめ、ポンプの役割をさせるための機械をしなければいけません。学びました。

見た感じ簡単に見えていたのですが、実際にやってみるとそんなことは全くなくて、お助け人間じゃむいといふか、とても緊張しました。

熱中症予防

予防意識の低いAくんの日記

という設定で、問題のある考え方や行動について、班で話し合いました。□で囲まれた部分は、注意すべきポイントです。

...CHECK

長かったテスト週間が終わった。午前中に雨が降っていたが、昼からは良い天気

気温だけでなく湿度にも要注意!

だ。頑張って夜遅くまで勉強したから体はだるいけど、久しぶりの部活はうれしい

×睡眠不足

体調不良であることを自覚して無理をしない

な。さあ着替えよう、あれ水筒がないな、教室に置きっ放しだがまあいいや、後で取

活動場所に水筒用意、こまめに水分補給

りに行こう。体育館に一番乗り、思いっきり走るのは気持ちがいい。みんなが集まっ

室内でも発生する

ウォーミングアップをして体を慣らす

て練習開始。ミニゲームをした後は休憩時間。さっきのゲームで納得のいかないところ

を自主練習だ。後半のミニゲームはいいかんじ・・・な、はずなのに、あれなぜだ

休憩時間は体を動かさない

かいろいろ調子が悪くなってきたぞ。でも、あと部活時間は少しだから、ここは乗り

すぐに休憩する、大人に報告する

切ろう。部活が終わり、Bと二人で歩いて帰っていると、どんどん調子は悪くなってい

って・・・ついに倒れてしまった。

<対処法>

水分をとらせる、日陰で休ませる、あおいで風を当てる、人を呼ぶ、救急車を呼ぶ、心肺蘇生・AED

<熱中症の症状>

足のけいれん、だるい、気持ちが悪い、頭痛、吐く、体温の上昇、倒れる、汗をかく(ひどくなると汗が出なくなる)、顔が赤くなる(ショック状態だと青くなる)など

私は熱中症の授業を受けて、水分と自覚の大切さを改めて知りました。暑い雨だしいいぞと思、水筒をしてはいたけど、足がだるい、命の危険が迫っているかもしれないと気づき、ソツとしました。そして自分の体のことを考えて、体調が悪い時の自覚が大切だと思いました。自覚していれば、早めの対処ができてよかったと思います。

