

ほけんだより6月 がつ

2018.6 遠野高校 保健室

今年度の各種健康診断の全日程が無事終了しました。それぞれの検診や検査結果は間もなく配布いたします。要医療・要検査などの人はしっかり内容を確認して早めに専門機関を受診しましょう！（治療が終わったら、すぐ受診結果報告書を保健室に提出することを忘れずに！）

学校の検診には大きく「健康状態を把握する」と「健康課題を明らかにして健康教育に役立てる」という2つの役割があります。今回は病気や異常の疑いが特に見つからなかった人や要注意の人でも自分の体の状態等を確認して「健康的な生活を送るため」「病気やケガをしないため」の学びにつなげてくださいね！受けただけでは「もったいない」ですよ。

歯みがきが大切な理由

むし歯・歯周病予防

口臭予防

身だしなみ



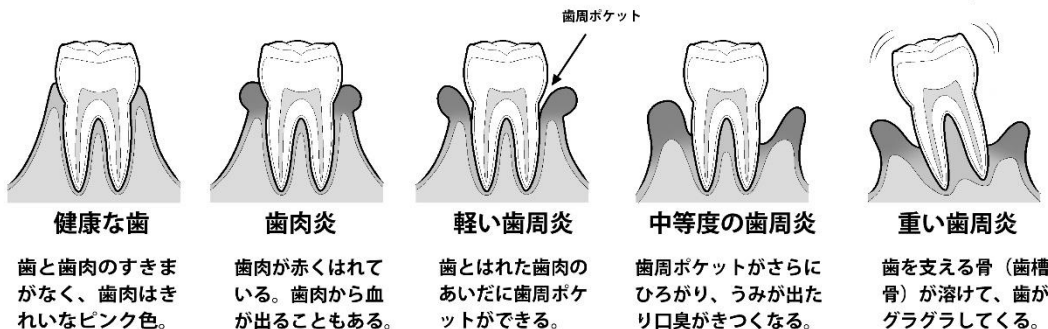
歯肉炎・歯周炎の進み方

ていねいな歯みがきをして、歯肉炎・歯周炎を予防しましょう！



GOOD

BAD



持っていますか？
清潔な **ハンカチ・タオル**

汗をかいたとき

雨にぬれたとき

手を洗ったとき

屋外でカミナリから身を守るには

近く建物がないときはこのポーズを！

両手で両耳をふさぐ

両足をそろえる

前かがみにしゃがむ

暑い夏こそ肌着を着よう！

肌着は汗を吸い取って体温を一定に保ちます

肌着は汗を吸い取って体温を一定に保ちます

暑いときや運動をしたとき、たくさん汗をかきますね。体からは汗だけでなく、汚れも出てきます。肌着は体から出る汗や汚れを吸い取るので、肌をきれい保つてくれるのです。また、汗はそのままにしておくと、細菌によってにおいが発生しますが、肌着で吸い取ることでおいを減らします。

プール学習を楽しく安全に行うための約束

睡眠をたっぷり取る

朝ごはんをしっかり食べる

ツメをセロしておく

体調を確認する

熱中症は『FIRE』で応急処置

F Fluid…液体（水＋塩分）の経口摂取または点滴
意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる。
意識がもうろうとしていれば、できるだけ早く点滴を行う

I Ice…身体の冷却
衣服を脱がせる／氷嚢などで首筋・わきの下・足の付け根など、太い動脈が通る部位を冷却／水を体に吹きつける／うちわや扇風機で風を送る

R Rest…運動の休止・涼しい場所で休む
涼しい場所（木かげなど。可能であれば冷房のある部屋）で休ませる

E Emergency…「緊急事態」の認識・119番通報
119番通報（救急車の手配）／意識状態・体温のチェック／現場での状況、気温、運動の強度・時間などを救急隊員に説明

