

保健だより

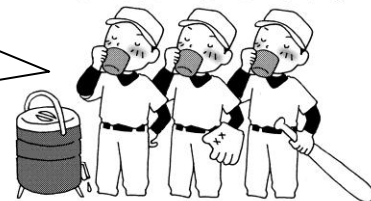
足立高等学校 保健室
平成27年 6月



学校でのケガで保健室に来る前に、自分でできることはなんでしょう？ 足立高校のみなさんは、グラウンドで転んでしまったとき、ほとんどの人が水道水で傷のあたりの汚れを流してから来室してくれます。これは正解！傷口についた砂や汚れをまず洗い流すことで、その後の処置をスムーズにすることができます。また、鼻血が出たときにはつい上をむいてしまいがちですが、小鼻の付け根をつまんで下をむくことが基本です。けがをしたときの最初の手当て、意識してみてくださいね。

熱中症対策も忘れずに！！

水分補給は
こまめに 少しずつ。



“健口”^{けんこう}をめざして

口は食べ物を摂取するだけでなく、笑顔や楽しい会話によって人との良好な関係を築くのにも大いに役立っています。そんな大切な口を健康に保つためにも、まずは歯みがき！ 力を入れすぎないようにして歯ブラシを小刻みに動かし、1本1本丁寧にみがくことが大切です。さらに、日頃から「よくかむこと」を心がけたいものです。かむことで唾液が分泌され、消化を助けたり、口の中をきれいにししたりするなどの効果があります。また、よくかめば、口の周りの筋肉が鍛えられて、表情もより豊かになりますよ。歯と口の健康、すなわち“健口”^{けんこう}をめざして、日々取り組んでいきましょう。

足立高校の今年度の歯科検診で、未処置のむし歯があると診断された人は全体の8%でした。平成26年度の全国のデータと比べてみると、全国では22.6%ですので、かなり低い数値です！ぜひこの調子でむし歯の予防、早めの治療を心がけてください。



体育科の先生から連絡があったと思いますが、もうすぐプール授業が始まります。プール授業の際はいつも以上に体調管理に気をつけてください。咽頭結膜熱（プール熱）など、水を介してうつる病気もあります。体調不良の時には、必ずプールに入る前に先生に相談してください。

5月の保健室来室状況

内科的利用	36名	外科的利用	37名	その他	23名
				合計	96名