

神高保健だより

2024年 7月 1日
神栖高校 保健室

夏休み中に **治療** しよう

全ての健康診断が終了し、病院での精密検査等が必要な生徒へは、「治療勧告書」を通知させていただきました。夏休み期間中に受診してください。

また、予定されています三者面談で、全校生徒へ「健康診断結果のお知らせ」を配付させていただきます。今後の健康管理にご活用ください。

SC来校日

7月の予定

・ 7/2 (火) 予約済み・7/9 (火)・7/16 (火)

保健室を利用するときは

必ず担任の先生、教科担当の先生に理由を話して、「保健室利用カード」を持参してください。また、保健室は体調が悪い場合に利用する所です。「暑いから」、「授業中に先生と話をしてほしいから」、「眠いから」といった理由では利用できません。飲食も禁止です。購入したらその場で食べるか、食べ歩きせずに教室まで持参し、椅子に座って食べましょう。

着替えを各自で用意しましょう

汗拭きタオルや体操服の着替えは、各自で用意しておきましょう。保健室での貸し出しは、昨年度の途中から廃止としました。

急な雨に濡れた場合は、担任の先生や学年の先生に相談し貸し出しを依頼してください。

暑くなりますので、毎日タオルを持参しましょう。

正しい水の飲み方はどっち?



①
のどが渴いた時に
たくさん飲む



②
時間を決めて
少しずつ飲む

…正解は②。夏は汗で体の水分が失われやすいこともあり、水分補給が特に大切です。でも、「のどが渴いた!」と思った時にたくさん飲むのは×。

体が一度に吸収できる水分は200mLほどで、だいたいコップ1杯分。それ以上は体が吸収しきれず、おしっことして外に出してしまいます。

また、のどが渴いている時は体がかなり水分不足の状態。そうなってから慌ててたくさん飲んでも、一部しか吸収されないため水分不足のままです。

「〇時に飲む」など時間を決めて
コップ1杯の水をこまめに飲みましょう

熱中症 かも!?

と思ったら

エアコンが効いた室内など
涼しい場所へ



首のまわり、
わきの下、
足の付け根を
冷やす



経口補水液などで
水分補給



こんなときは
救急車!

自分で
水が飲めない

受け答えが
おかしい

悪化すると
命にかかわることも。
すぐに対処しましょう。



高校生は、たばこやお酒は
禁止です。

夏休みの誘惑に負けない

ようにしましょう。

甘い誘惑に惑わされない

数年後に健康で美しくいられるために

歯科検診結果より



歯垢や歯石が沈着してしまっている人が目立ちました。
定期的に歯科医を受診し、歯のお手入れをしていきましょう。

歯ブラシだけで落とせる歯垢は6割!?

むし歯や歯周病の原因は、歯にくっついた白くてネバネバした歯垢(細菌のかたまり)。



予防の基本は毎日の歯みがきですね。

でも実は、「歯ブラシだけ」では歯垢を約6割しか取り除けません。理由は簡単。歯垢がたまりやすい歯と歯の隙間に歯ブラシの毛先が届きにくいからです。

そんな歯と歯の隙間には、デンタルフロスが活躍します。細い糸なので隙間の奥まで入られ、歯垢を落とせます。歯と歯の隙間が広い場合は、歯間ブラシがオススメです。

これらを併用することで、歯垢の約9割を落とせるといわれています。

歯みがきにデンタルフロスや歯間ブラシをプラスしてみましよう

