

H30.6月 西武台新座中学校·西武台高等学校保健室

こんにちは!中間テストや体育祭が終了し、ほっとしている所でしょうか? 先月は暑い日や寒い日が交互にあり、風邪をひいている生徒が目立ちました。体調を崩さないように十分な睡眠・規則正しい食生活を心がけてくださいね。

## 虫歯はありましたか?

今月の初めに「治療のおしらせ」を配りました。 さて皆さんの歯の状態はいかがでしたか?検診の結果、虫歯(C)や要注意歯(CO)が発見された人に配布しました。虫歯は他の傷とは違って、放っておいても治りません。痛くなったら「手遅れの状態」なのです。 早めに歯科医に行って治療をしてください。



≪本校で「治療のお知らせ」をもらった人数≫

高校 1 年生・・・173 人 高校 2 年生・・・184 人 高校 3 年生・・・192 人 中学 1 年生・・・16 人 中学 2 年生・・・12 人 中学 3 年生・・・7 人

## 「受けただけ」にしない!~健康診断結果から~

今年度の定期健康診断の全日程が終了しました。みなさんのご協力もあって、大きな混乱や事故もなくスムーズにすすめることができました。それぞれの検診・検査の結果についてはすでにお知らせを配付していますが、しっかり見て内容を確認していますか。

学校の健康診断には、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 異常の疑いがとくに見つからなかった人も、自分の体の 状態などを確認したうえで、「健康的な生活を送るため には」「病気やケガをしないためには」…そうしたこと の『学び』につなげてほしいと思います。受けただけで 終わってはもったいないです!

なお、病気や異常の疑いが見つかった人は、なるべく早く(できれば夏休み前に)医療機関に行って、医師の診察を受けてくださいね。

## すぐ、動けるように、学校の備品の場所を覚えよう!!

AED の場所・・・・①第1職員室 ②体育館教官室

③こぶし館玄関

④第2グラウンドクラブハウス玄関

担架の場所・・・・①保健室 ②第2校舎2階階段前

③体育教官室 ④こぶし館教官室

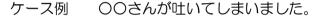
⑤中学校校舎2階学習室前

⑥第2グラウンドクラブハウス玄関

車いすの場所・・・保健室

使い方を知らなくても、音声で教えてくれますよ

嘔吐セット・・・保健室



その場にいる人は何ができるでしょうか?

できること ①〇〇さんの背中をさすってあげる

②先生を呼びに行く

③口をすすぐお水を持ってくる

4保健室から嘔吐セットを持ってきて吐物を片付ける

⑤吐物に触らないように・踏まないように他の人を誘導する等色々あります。



## きちんと下着を着ていますか?

さて、衣替えの季節です。制服の下に下着を着ていますか?下着を着ているといいことがたくさんあります。①夏には、汗を吸収してくれて②ぬれた服が乾くときに、急激に体温が奪われるのを防いでくれます。また、西武台の教室は朝練をしてきた運動部に適した?? 低い設定温度にしてしまうことが度々あり、保健室に「教室が寒い」と言ってくる生徒がいます。その時には、下着を着ていると③保温効果もあります。おススメです!!







