

# 6月 ほけんだより

～小田北生の健康と幸せを願う～

2015年6月2日(火)  
 尼崎市立小田北中学校 保健室

体育大会の練習が始まりました。 看護教諭 永井 友樹

少し前まで肌寒い日もあったのに、一転暑い日が続くようになりました。体育大会の練習も始まり、グラウンドでみなさんが一生懸命練習している姿を保健室からよく見えています。最近、来室者が多くてびっくりしているのは鼻血です。一日に10人近く鼻血で来室した人がいた日もありました。

**鼻血が出た時は**

うつむいて  
鼻をつまむ

“鼻にティッシュ”  
はおすすめしません  
※つまって取れなくなるかも・・・

ティッシュを  
必ず  
持ってきてください

## そんなあなたは熱中症かも・・・?

熱中症は“気持ち悪い”だけじゃない！  
 意外と知らない症状もあります。あなたは全部知っていますか？

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>軽度</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>めまい・立ちくらみ</li> <li>筋肉痛・こむら返り(つる)</li> <li>くちびるのしびれ・顔色が悪い</li> <li>手足のしびれ</li> </ul> | <p><b>中等度</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>頭痛・はきけ・げり・だるい</li> <li>集中力の低下・皮膚が冷たい</li> <li>体に力が入らない</li> </ul> | <p><b>重度</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>けいれん・高体温・過呼吸</li> <li>おかしな言動・大量の汗</li> <li>まっすぐ歩けない</li> </ul> |
|---|--|--|

### 自分の体は自分で守る!

- \*日陰に入って水分補給
- \*衣服をゆるめて横になり、足を高く上げる
- \*首やわきの下、足の付け根を氷で冷やす
- \*体に水をかける
- \*元気な体が基本! 規則正しい生活習慣を!



## 6/4~6/10 歯と口の健康週間

6月は歯科検診があります。1・2年生は昼休みに、3年生は登校前にしっかり歯みがきをしてきてください。汚れがついているとむし歯が見えなかったり、診ていただく先生にも大変失礼です。

歯ブラシは開いていませんか。また、力の入れすぎもよくありません。軽くみがこう

歯と歯の間はつま先とかかとでみがきましょう♪ デンタルフロスや歯間ブラシも効果的です♪

### 本当に合ってる? あなたのみがき方

前歯をみがく時は、歯ブラシをたてにします。ブラシのつま先を使って、小さく動かしましょう

歯と歯ぐきの間は、ブラシをななめにしてうまく当たっているか鏡で見よう

## 検診結果を通知しました

受診の必要がある人には検診結果を通知しています。視力・眼科、聴力・耳鼻科は、ふだんの学校生活にも大きく影響します。早めに病院を受診しましょう。歯科の通知は、全ての学年の検診が終了してから配布します。

受診結果は必ず学校に提出してくださいね♪