



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「治療のお知らせ」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
 嘔吐セット・・・保健室

使い方を知らなくても、音声で教えてくれますよ

ケース例 ○○さんが吐いてしまいました。
 その場にいる人は何ができるでしょうか？

- できること ①○○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！！

