

ほげんだより 6月

大阪市立淀中学校
2015. 6. 3
保 健 室

暑い日が続いています。

みなさん暑い中、体育大会の練習お疲れ様です！

学年種目の朝練をしている1、2年生……

毎日2時間ぶっ通しで学年種目を練習している3年生……

いよいよ体育大会が明後日になりました！！

今まで、練習してきた成果が発揮できることを願っています

そして、淀中みんなが（教師陣も）ケガ・病氣なく無事に体育大会を終えることができるよう、保健室の先生頑張ります！！



もうすぐ 体育大会!!

気を付けたいこと
熱中症 ケガ

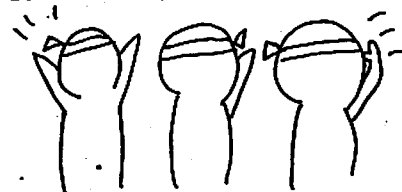
すり傷・切り傷は流水でキレイに洗う

汗に洗ったら、救護のところにきてね。

爪が伸びすぎていませんか？
富くて痛い思いをしない、
相手を傷つけてしまいます。

今一度、自分の爪を見直して
長い人は切ろう!!

水筒は必ず持ち参る!!
こまめに水分をとろう!!



応援は決めた場所です!!
（場外には立ち入り禁止!!）

ケガにつながります。

大きな声で
クラスメイトを
応援しよう!!

覚えておこう! 打撲・捻挫の応急処置 RICE 処置

R Rest(安静) … 動かさない

I Ice(冷却) … 冷やして腫れを防ぐ

C Compression(圧迫) … 内出血を防ぐ

E Elevation(挙上) … 患部を心臓より高く挙げる

歯と口の健康週間 6/4~10日

2015年 標語
『おくりたい 未来の自分に きれいな歯』

6月4日(木)～10日(水)の1週間は歯と口の健康週間です。

これは、“歯と口の健康に関する正しい知識を知ること、私たち国民の健康に繋がることを多くの人に知ってもらうため”に、厚生労働省や文部科学省らがやっている取り組みです。

さて、先日歯科検診が行われ、全員に結果を配布しました。

“受診(相談)をおすすめします”にチェックがあった人は、できるだけ早く、病院を受診してください。

所見なし、経過観察の人は油断せず、丁寧な歯磨きを心がけ、定期的に歯の検診へ行くことをおすすめします。

★みんな目指せ!歯っぴーな歯★

4月のほげんだよりで保健室のルールを書かせてもらいました。“保健室内では静かにしよう”と室内の器具を使用する時は声をかけてください。などなど。卒業する人ほげんだよりを守ってくれています。ありがとうございます。

ただ1つだけ困っていることがあります。それは、卒業理由が雑なこと!! “しんどい。” “二学期にそれに対して「いつ?」「どこ?」「いつから?」「今の具合は?」などの質問に「あーらん。」 “知らん。” “ん”で返答されることがあります!! 自分のごときよ——!! もっと詳しく教えてください。

とても大切なことなので、みんなとさがらうにわかる範囲でかまいませんので教えてください!! よろしくお願いします。

保健室の手当の場面



本人はケロ、としているのに
周りが「ガヤガヤうるさい。」
いざとして来てくれるのはいいですが、
もう少しお静かに!!