

ほけんだより

大阪市立淀中学校
保健室
2016. 6. 1

6月

いよいよ明後日は体育大会!!

とうとうこの日がやってきました。皆さん、練習お疲れ様です!

朝練や学年練習で一生懸命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、誰もケガなく無事に体育大会を終えることができますように...

第1回



毛を追い越す意となれ



ケガをしたら?

●すり傷・切り傷



水道の水でよく洗い、
砂や石なども
キレイにとります。

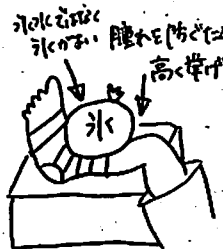
●爪が割れた



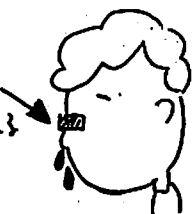
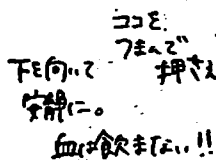
ほかやに爪は無理にとらず、
元に戻して固定しよう。
そして、すぐに水で洗おう。

●捻挫・打撲

1. 安静
2. 冷やす
3. 圧迫・固定
4. 抬高



●鼻血が出た



気を付けたいこと

●熱中症

こまめな水分補給
運動をする前には必ず水分をとろう!

●ケガ

危険なことはしない
無茶はしない、させない!
ダメ。ゼッタイ。

●爪

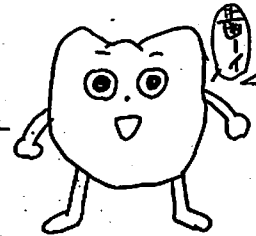
必ず短く切ってくる
相手を傷つけるだけでなく、
自分も傷つけてしまう可能性があります。

歯と口の健康週間 1/4(土)~5/10(土)

2016年 標語

健康も 楽しい食事も いい歯から

HAPPY!



先日、歯科検診が行われ、全員に結果を配布しました。
「受診をおすすめする」にチェックがあった人は、できるだけ早く
歯医者を受診して下さい。「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、定期的に検診へ行くと
おすすめします。歯は自然治療(自然に治ること)はたいてい
必ず、歯医者へ行く、きちんと治療してもらいましょう。

歯みがきの 中本

歯ブラシの毛先を歯に当てる



軽い力で

1本ずつ磨く

小刻みに動かす

一カ所10回以上

歯磨き時



グーで持つのではなく、
エニツも持つようにして
磨きます。強く、無駄な
力を入らずに磨くので
歯ぐきなども傷つけない!!

みんなで目指せ!

歯ッピーな歯

害虫警報

最近、淀中では木の周りや池の周りに
害虫(毛虫やクモ等)が発見されています。
休み時間や、お昼休みにその辺りで
遊んでいる人がたくさんいますね。

注意してください!!

害虫を発見した場合は騒がず、慌てず、
すぐに先生に報告してください。
当たり前のことですが、触らない!!
いたずらしたりして、刺激しないようにしましょう。
もし、刺された場合はすぐに水で洗うことを
覚えておいてください。

