

ヘルシー Healthy かわら版！

和歌山県立桐蔭高等学校 保健委員会
2018年 6月4日 第2号

新役員決定！

前期保健委員会の役員と各班が決定しました！

今年度も保健委員会では、桐蔭高校がより健康的な学校になるように、三つの班に分かれて活動していきます。



- ☆ 委員長 3G 吉村風汰くん(写真中央)
- ☆ 副委員長 3B 赤松聖也くん(写真右)
- ☆ 書記 3C 水野百香さん(写真左)



- 《イベント班》 1D, 1E, 1F, 2C, 2D, 2G, 3A, 3C, 3E
リーダー 3E 小澤晴人くん(写真中央)
- 《広報班》 1B, 1C, 2A, 2E, 3F, 3G
リーダー 3G 津村風歌さん(写真左)
- 《環境衛生班》 1A, 1G, 2B, 2F, 3B, 3D
リーダー 3B 小河奈乃佳さん(写真右)

熱中症予防☆プロジェクト

最近、暑い日が続いており、熱中症発症の可能性が高くなっています。
熱中症だと感じた時の応急処置は…

心対熱
得処中症
保健委員会解説

- ★水分補給 (Fluid)
- ★冷やす (Ice)
- ★休む (Rest)
- ★様子を見る (Sign)
- ★治療 (Treatment)



の頭文字をとっての「FIRST」です。

熱中症に関する詳しい内容は、インフォメーションスクエアにアップしています。
ぜひ皆さん見てください！

6月4日～10日は「歯と口の健康週間！」

2，3年生は歯科健康診断が終わりました。嬉しいことに、むし歯のある人は減少していました。一方残念ながら、歯肉の状態や歯垢の状態に注意が必要な人は、減少していませんでした。「歯と口の健康」の基本は正しいブラッシングです。特に夜、寝る前のブラッシングは、とても効果的です。できるだけ丁寧に（10分程度）磨くよう心がけましょう。

「歯と口の健康週間」の期間中、ブラッシング指導を行います。どの部分が磨けていないか、歯科健診の時の歯票を確認しながら個別対応します。この機会に、今までのブラッシング法を見直してみませんか。

<場 所>・・・保健室

<時 間>・・・昼の休憩時間 or 放課後



昼食後のブラッシングタイム



きれいな歯と歯肉を保つために、毎日のブラッシングは必要だと思います。少しずつ仲間を増やしたいですね。

和歌山県学校歯科保健 優良校に 3年連続 表彰されました



麻しん(はしか)が流行しています。ご注意ください！！

沖縄県で、麻しん患者の増加が報告されています。今後、広範な地域において麻しん患者が発生する可能性があります。できる限り麻しん対策をしてください。予防接種を2回接種しているか確認してください。1回だけでは効果は期待できません。

麻しん(はしか)の特徴

- 潜伏期間は**10日程度**
- 発熱・咳・鼻水など風邪のような症状のあと
2～3日後には**39度以上の高熱と発疹**
- 肺炎や中耳炎などの**合併症を起こしやすい**
- 患者**1000人に1人の割合で
脳炎を発症する**といわれている

