

H^{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
2019年 6月7日 第2号

新役員が決定しました(*´▽`*)

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、3つの班に分かれて活動していきます。

<写真左から>



- ★委員長 3C 井本瑛希くん
- ★副委員長 3B 藤本天翔くん

【イベント班】 3B、3C、3F、
2A、2B、2C、
1A、1B、1E

☆リーダー 3B 牧瀬千夏さん

【広報班】 3A、3E、2E、2F、
1C、1D

☆リーダー 3E 貴志壮大さん

【環境衛生班】 3D、3G、2D、
2G、1F、1G

☆リーダー 3G 宮崎桃百さん



暑い夏がやってくる！熱中症予防をしよう

桐蔭高校では熱中症予防の対策をしています。

自分の健康はしっかり自分で守りましょう。

そのためにも、十分な睡眠とこまめな水分補給、

食事をしっかり取るように心がけよう。

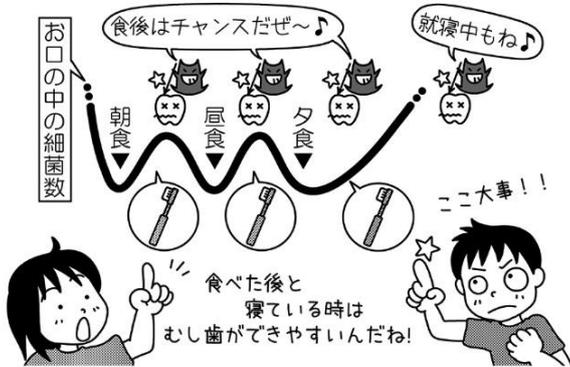
♥熱中症だと感じた時の処置は♥

- ★水分+塩分補給
- ★冷やす
- ★休む
- ★様子を見る
- ★治療する



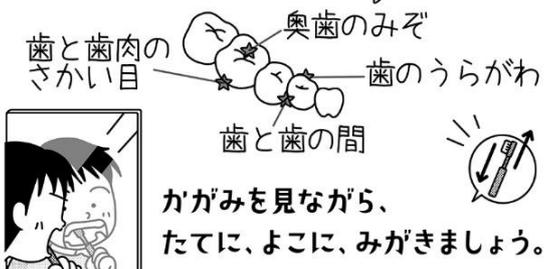
歯から始める HAPPY LIFE!

食べたら、みがく



1本、1本、ていねいに

1本の歯でも、みがくところはたくさん!



きちんとみがけてる?

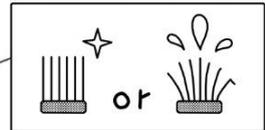
6月4日〜10日
歯と口の健康週間

歯ブラシ、きれい?

毛先が開いた歯ブラシでは、汚れがきれいに取れないし、歯肉も傷つけてしまいます…。



毛先が開いてきたら、こうかんしょ!

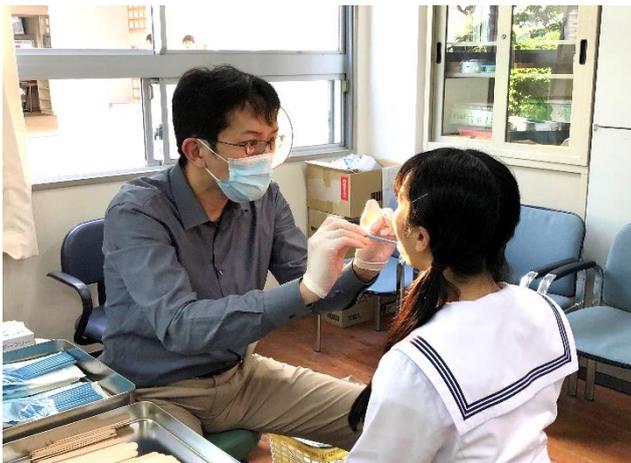


半年に1回は歯石とり

毎日ていねいにみがいても、残った汚れは歯石になっていきます。定期的きれいにしてもらいましょう。



学校歯科医の水島恒尚先生の検診の様子です。



全学年の歯科検診が終了しました。

水島先生は、検診の時に、一人一人の歯と口の状態についてアドバイスをくださいます。

むし歯のある人は少なかったです。矯正治療をしている人は、器具を外した後の定期受診を必ず行ってください。後の経過をみることは、矯正器具をつけている時と同じくらい、大切な時期です。

歯肉の状態は、きちんと歯みがきができている人と、みがき足りない人に差がありました。

水島先生から「歯みがき頑張ってください」とアドバイスをされた人は、丁寧に歯みがきをするよう心がけてください。

健康診断後、受診勧告があれば受診を!

定期健康診断実施中です。検診の結果、必要のある人には「受診勧告」をしています。その際、保護者の方にも、確認してもらってください。主治医に受診結果を記入してもらい、学校へ提出するようお願いいたします。