



北陵高
保健室

夏服から冬服への衣替えも終わり、校内もなんとなく落ち着いた雰囲気です。空が高く澄み渡り、風が気持ちのいい秋。何かに挑戦するにはとてもいい季節ですね。でも気温差が大きいこの時期は、風邪をひくなど体調をくずす人が意外に多くみられます。体調管理に十分気をつけましょう。

今月は20日（火）から2年生は3泊4日の修学旅行、23日（金）には1・3年生の遠足があります。楽しい行事に体調を崩して参加できないなんてことにならないように“元気”に過ごしましょう。



心肺蘇生法講習会を開催しました

9月25日に、真岡消防署の方々に来ていただき、心肺蘇生法講習会を開催しました。心肺蘇生法やAEDの使い方など、多くの先生方と各運動部の代表生徒たちが一緒に勉強しました。



救命処置の手順

- ① 反応の確認（肩を叩いて大声で呼びかける）
- ② 通報（まわりの人に119番通報とAEDの手配を頼む）
- ③ 呼吸の確認（10秒以内で胸とお腹の動きをみる）
- ④ ◆ 胸骨圧迫を30回 「強く」「速く」「絶え間なく」
◆ 人工呼吸を2回

☆AEDが心電図を解析している間以外は、救急隊が到着するまで心肺蘇生の30:2を繰り返す！

＊本校のAED（自動体外式除細動器）は、第2体育館の体育教官室にあります。

もしもの時に、設置場所を確認し覚えておいてください。

10月の保健目標

10月10日は目の愛護デー

「目」に優しい生活をしよう



コンタクトレンズを使うときの注意



最近、ソフトコンタクトレンズの利用者に、アカントアメーバ角膜炎という目の感染症にかかる人が増えています。レンズのケアを正しく行うとともに、レンズケースについても毎日洗浄・乾燥をし、定期的に交換することが大切です。



むし歯の治療は済みましたか？



1学期の歯科検診の結果、治療が必要な人は夏休みに受診して下さいとお願いしました。

今保健室に治療の報告が出ている生徒は、55/336人で治療率は16.4%です。歯科治療は何度も通うことになるため現在治療中の人もいますが、まだ治療に行っていない人もたくさんいるのではないのでしょうか。むし歯は放っておいても治らず、治療には必ず行ってほしいので、2学期は個別の歯の保健指導をしたいと考えています。

保健室に呼ばれる前に、自分から健康な歯を取り戻しに歯科医院に行ってください。



◆歯ぐきの病気（歯周病の進み方）◆

※歯周病は治療しないと治りません！！

①健康な歯ぐき



・歯ぐきはピンク色でひきしまっている。

②



・歯ぐきが赤くはれる。
・出血や痛みはない。

③



・むすぐゆくなる。
・歯みがきで出血する。

④



・白いうみがでる。
・口臭がする。

⑤



・歯がグラグラする。
・歯ぐきが赤黒くなる。

検便検査があります

北陵祭で食品を扱う団体の生徒は、検便検査を受けることになります。回収日は10/13（火）を予定しています。容器は10/9（金）に配布します。必ず期間内に提出するようにしましょう！みなさんが作る北陵祭です。衛生面に気をつけて、安全な食品を提供しましょう。

忘れずに提出してね！！

