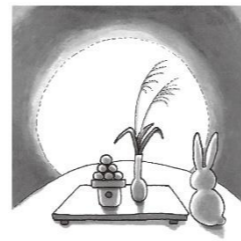


ほけんだより

9月号



徳島県立城西高等学校

県内でも新型コロナウイルス感染者が増加しています。手洗いや手指消毒、マスクの着用、密を避けるなど、新しい生活様式を心がけ、感染拡大のリスクを減らしてください。また、日中はまだまだ暑い日が続き、熱中症にも注意が必要です。二学期を元気に安全に過ごせるよう、一人ひとりが心がけましょう。

はやく
治して~



むし歯が一番多かったのは？



	1年 男子	1年 女子	2年 男子	2年 女子	3年 男子	3年 女子
むし歯(未処置歯)があった人	37.2%	38.2%	44.7%	46.5%	54.2%	48.4%

※令和元年度 高等学校の未処置歯者 全国平均 男子 17.8% 女子 16.9%
徳島県平均 男子 21.4% 女子 18.5%

上の表は、7月の歯科検診の結果、むし歯(未処置歯)があった人の割合を表しています。本校の未処置歯者率は、全国平均・徳島県平均に比べると、かなり高いことがわかります。また、学年が上がると、高くなっています。

部活動などで、なかなか受診できないのかもしれませんが、むし歯は、放っておいても自然に治ることはありません！悪化していくばかりです。早めに受診したほうが、治療にかかる時間も費用も少なくすみます。むし歯があった人は、早めの受診をおすすめします。

熱中症に注意！！

まだまだ

暑い日が続きます



- こまめに水分補給
- 汗を吸う下着を着よう
- 汗ふきと手ふきのタオルは使い分けて

熱中症かな？と感じたら、すぐに涼しい場所で休み、水分を摂りましょう。そして、体を冷やしてください。冷やす部位は、首、脇の下、太ももの付け根です。できればスポーツドリンクなど、塩分も一緒に補給してください。水分補給ができないときや、回復しないときは、病院を受診してください

新型コロナウイルス感染症対策について



- ★マスクの着用(咳エチケット)
- ★手洗い(手指消毒)
- ★教室の換気
- ★3密を避ける
- ★ソーシャルディスタンス
- ★検温・健康チェック



最近マスクをしていない人を見かけます。体育の授業などの外してよい時以外は、着用してください。基本的な感染症対策を継続し、「新しい生活様式」を取り入れた生活を心がけてください。



9月9日は
救急の日

城西高校には AED が3つあります。
どこにあるでしょうか？

- 答えは
- ① 保健室の前
 - ② 徹心会館の前
 - ③ そよかぜ販売所の中

必要な時には、一番近くの AED を使います。AED は専用のボックスに入っていて、ボックスを開けると盗難防止と緊急を知らせるための、ベルが鳴るようになっています。

徹心会館の前の AED は屋外にあります。休日、校舎が閉まっているときでも使うことができます。

AED の使い方を知っておこう！

AED は、心臓に電気ショックを与え、正常な動きを取り戻すための医療機器です。倒れて意識のない人に使います。学校はもちろん、駅や公共施設など、人が多く集まる場所に設置されています。電源を入れたら(ふたを開ければ電源が入るものもあります)、音声ガイドに従って操作するだけなので、誰でも使えます。

最近では、一般の人が AED を利用して救命した事例が増えてきました。



電気ショックが必要かどうかは、AED が判断してくれます

覚えておこう

自分でできる

応急手当



鼻血が出た!



軽くうつむいて、親指と人差し指で鼻をつまむ

カッターナイフで切れた!



流水で傷口を洗い、清潔なハンカチなどで止血

お湯でやけどした!



流水で痛みがやわらぐまで冷やす