

ほけなごよし 7月

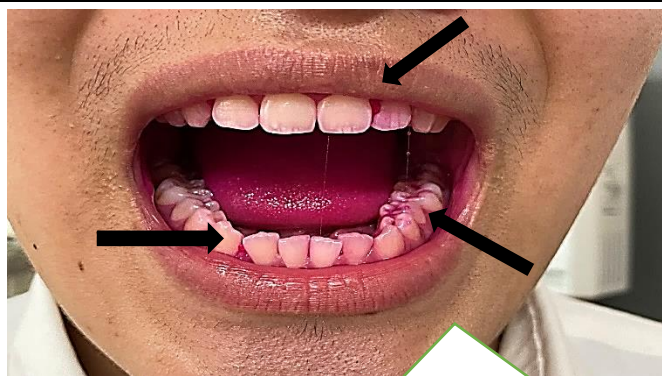
おおさかふりつひがしよどこうぎょうこうこう
大阪府立東淀工業高校
けんこうぎょういくか
健康教育課

きまつこうさ しゅうりょう か きぎゆうぎょう め まえ ねんせい しゅうしよくしんがく む いそが けんてい たいかい いど
期末考査が終了し、夏季休業は目の前です。3年生は就職進学に向けて忙しくなりますね。検定や大会に挑む
よてい みな も ちから しゅうばん ほつき しよくじ すいみん きゅうよう ばらんす
予定の皆さん、持っている力を十分に発揮できるように頑張ってください☺そして、食事・睡眠・休養のバランスをと
り、ねっちゅうしよう きを つけて ゆういき なつ すごして くださいね。

ほけんいん せいと きょうりよく はみが がきちんとして できているか、しっけん おこな
保健委員の生徒に協力してもらい、歯磨きがきちんとできているか、実験を行いました。

いつものように歯磨きをもらい、その後、歯垢染めだし剤で確認します。磨き残しがあると赤く残ります。

ちゅうしょくご どお は みが あと
昼食後、いつも通りに歯を磨いた後



かがみ み いじょう いしき は みが あと
鏡を見ながらいつも以上に意識して歯を磨いた後



せいと かんそう
生徒の感想

いつも かがみ を見ながら丁寧 に磨いているけども、
は は おいた みが おどろ
歯と歯の間が磨けていないことに驚いた！

みが のこ おお
磨き残しの多いところ



でんたるふろすや歯間ブラシを使用して取り除こう

熱中症に注意!
水分補給を
塩分も!

その症状
熱中症 かもしれません

たちくらみ・あしがつる・ちからはい
立ちくらみ・足がつる・力が入らない・めまい
あせ 汗のかき方がおかしい・ひふ かんそう
汗のかき方がおかしい・皮膚が乾燥している

危険!
熱中症が
起りやすい
3条件

- 環境
- ・気温(室温)、湿度が高い
 - ・日差しが強い
 - ・風が弱い
 - ・急に暑くなった

- からだ
- ・栄養不足
 - ・体調不良
 - ・脱水状態(下痢など)

- 行動
- ・激しい運動
 - ・慣れない運動
 - ・水分をとっていない



カウンセリング
7月21日(金)
生徒相談室

臨床心理士
森 弥生さん
希望者は保健室まで

こちらからも

