



令和6年9月 発行
松橋高校 保健室

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。まだまだ暑い日が続き、9月は夏の疲れが出やすい時期です。睡眠や朝食をしっかりとって、2学期も元気に過ごしましょう！

1学期に健康診断を行い、疾病・異常の疑いがある人には、すでにお知らせを渡しています。受診が済んだ人は、保健室へお知らせください。

むし歯や歯周疾患がある人は、受診しましたか？そのままにしておくと、治療が難しくなったり、治療期間が長くなったりします。早めに受診しましょう！

夏休みの間に
疾病・異常の治療・検査は
済みましたか？

治療・検査が済みましたら、
保健室まで
お知らせください。

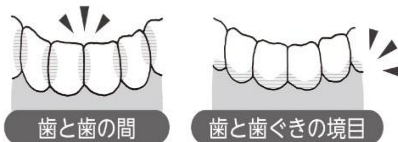
歯周病は**歯を失う原因No.1**とも言われます。でも歯周病にならないための**2つの技**があります。

技① 「毎日の歯みがき」で歯垢をきちんと落とす！

技② 定期的にプロにも診てもらおう

やつつけ隊
秘伝のコツ

- ♡ みがき残しが多い場所を丁寧に
- ♡ 歯ブラシはこきざみに動かす
- ♡ 歯ぐきは45度の角度で当てる



どんなに丁寧に歯みがきしても落ちない汚れもあります。定期的に歯科に行って汚れを落としてもらいましょう。



この必殺技で歯周病から口を守ってくださいね。☆☆

～ 9月1日は「防災の日」です ～

1923年9月1日に発生した関東大震災の経験をふまえ、災害に備えるための意識をもとうという思いから、この日に決まりました。

9月は台風が多い時期です。こまめに天気予報をチェックしたり、停電や断水など、もしものときに必要なものを用意しておきましょう。

避難経路や避難場所、連絡方法などを家族で話し合っておくことも大切です。

日頃からの備えや確認が大切です！！

避難場所 知ってる？



いざという時のために
家族で集合場所を
決めておきましょう



AEDの設置場所



職員玄関（事務室前）と
体育館出入口にあります。
倒れている人を見つけたら
使ってください。

松橋高校には、AEDが2か所に設置してあります。
AEDとは・・・心臓が正しく動いていない時に、電気ショック
を与えて、心臓の動きを整える医療機器です。



職員玄関（事務室前）



体育館（後方出入口）

「バイスタンダー」になるのはあなたかもしれない

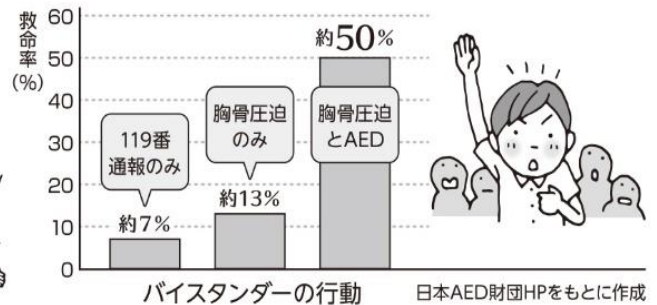
バイスタンダーとは、重大なケガや病気で
心臓が止まってしまった人が現れた時に、その場
に居合わせた人のことです。

すぐに119番通報をしたとしても、救急隊の
到着までにかかる時間は約9分。

その間に何もしなければ、救命率
は急激に下がっていき、救急隊が
到着した頃にはほとんど助からな
い状態になっていることも。



しかし、その約9分間にバイスタンダーが救命
処置を行えば、救命率は大きく上昇します。



もしもの時に勇気を出して行動できるように勉強しておきましょう

救急車を呼ぶべき？ 迷ったら #7119



急なケガや病気の時、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に
電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、
緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

こんなときは電話してみよう

これくらいの症状で
救急車を呼んで
いいのかな…

体調が悪いけど、
すぐに病院に行ったほうが
いいのかな…

ケガや病気の時
は不安になるもの。
一人で判断せず、専
門家の力を借ります。

