

保健だより

寺尾中学校
保健室発行
9月号



学校保健委員会が開催されました

◇9月の保健目標◇

体力の増進を図ろう
生活リズムを整えよう

2学期が始まって10日が経ちました。9月になってからも気温の高い日が続いています。睡眠・食事をしっかりとって体調を整えましょう。

8月30日に学校保健委員会が開催されました。生徒、教職員、保護者が出席し、今年度は〈思春期の歯と口の健康を考える〉をテーマに、学校歯科医の先生に『中学生の健口づくり』について講演をしていただきました。

本校のむし歯の治療率は毎年70%前後です。今年度もまだむし歯の治療が終わっていない人が54人(1年生16人、2年生15人、3年生23人)います。

歯は一生使う大切なものです。だからこそ、正しい歯みがき方法や食事のときに心がけておくことを知ることはとても重要です。歯の大切さについて改めて考え、歯みがき習慣を見直すよいきっかけになればと思います。

〈学校歯科医の先生から、このようなお話がありました〉

いよいよ体育祭!体調は万全ですか?

準備運動をしっかりと行いがしないうちに細心の注意を払うのは当然ですが...もしけがをしてしまったときはどうする!?

あり傷 ...や切り傷などで出血しているときは...
水道水で 汚れを洗い流し、清潔なタオルやガーゼで傷口をおさえて血が止まるのを待ちます。

鼻を まんぞ下を向く。
はな血
はけがが止まらないときは、鼻の上部を冷たいタオルで冷やします。

だぼく・ねんざ つきゆびには...
おぼえておいてね♡
RICE療法
Compression: 伸べる包帯を巻くなどして圧迫する!
Elevation: けがしたところを心臓よりも高くする!

心配が残る場合は+受診してみよう。
安静・冷却 圧迫・挙上!

Rest: 動かさず安静に!
Ice: 氷のうなどで冷やす!

歯みがきは1日4回がベスト!

寝ている間はだ液が出ません。そのため、口の中は細菌だらけ。食事後(3回)+起床後を中心に心がけましょう。

オーラルフレール

=口腔機能低下症
歯・口の機能は年齢とともに低下していき、誤飲の原因にもなります。そこから肺炎などの病気を発症することから、口腔機能を保つことは健康な体につながっていきます。

かむことで脳を活性化!

咀嚼やく筋・表情筋が動き、血流がよくなります。また根菜類などをかむことで、あごの発達・歯並びがよくなることにつながります。

◆体育祭に向けて最終チェック◆

- 準備運動をしっかりと行う。
- 手足の爪を短くしている。
- 足に合った靴をはいている。
- 朝食は抜かない。
- 睡眠・休養をたっぷりとり、疲れを残さない。
- 自分のカラダの声を聞き、いつもと違う時には決して無理をしない。

1学期の健康診断後に治療のすすめをもらった人で、受診が済んだ人は、学校に提出してください。まだ治療を始めていない人は、早めに医療機関を受診しましょう。

また、夏休み中の部活動でけがをしてしまった人はいませんか?夏休み中の部活動でもスポーツ振興センターの適用となります。もし、医療機関を受診した場合は、養護までお知らせください。

