

保健だより

令和 元年6月4日
阿品台中学校保健室



歯科検診の様子

4月から始まった定期健康診断は、ほとんど終了しました。受診した方がいと思われの人や、歯科検診では、むし歯になりかけている人や歯ぐきの腫れなど様子を見た方がい人にも検診結果のお知らせの用紙を渡しました。視力検査や歯科検診などは、なくさないように色のついた用紙で渡しています。自分の体と向き合い健康的な生活を送るためにも、治療

が必要な場合は早めにかかりつけの病院に受診してください。また、検診結果を『返信』にて学校に知らせてください。

1学期末の懇談の時には、全員に健康診断結果の一覧表を渡します。



●6月4日は、むし歯予防デー！

年に2回、歯を大切にする週間があります。6月4日のむし歯予防デーと11月8日のいい歯の日です。この時期にあわせて、保健委員会では、毎年、歯みがきカレンダーの取組みを行っています。食事後は、歯の表面ではむし歯の細菌が増え続け、酸が作られ歯を溶かしてしまいます。一日3回、食後は歯みがきをして歯の汚れを除去しましょう。給食後に歯みがきができるように、歯ブラシを忘れないように持ってきてくださいね。

～きちんとみがけていますか？～

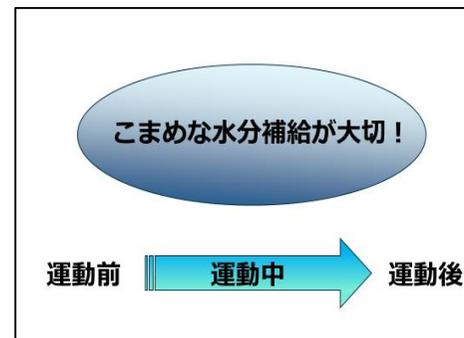
みがき方には、一人ひとり癖があり、ていねいにみがいたと思っても、案外みがき残しがあります。時々、鏡で口の中をチェックしてみてください。



●6月8日の体育祭にむけて

①熱中症予防について

5月は気温が上昇し、とても暑い日がありました。暑い夏にむけての時期は体がまだ暑さに慣れていないため、熱中症を予防しながら、元気よく体育祭に臨みたいですね。家から水筒を持参し、運動前・運動中・運動後にこまめに水分を取るようにしましょう。



また、普段から、規則正しい生活を送ることが基本です。夜更かしをして睡眠不足だったり、朝ごはんを食べていなかったりすると、体の調子が悪くなり、熱中症になりやすくなります。発熱、下痢、睡眠不足、疲労などがある時は要注意です。

②救急処置の基本はRICE！ つめもきちんと切っておきましょう！

スポーツをしている時、起こりやすいけがとして、捻挫・突き指・打撲・骨折などがあります。これらのけがは、腫れや痛みがあり内部での出血が急速に進んでいくのが特徴です。そこで、症状を和らげ悪化を防ぐ「RICE」と呼ばれる応急処置が効果的です。ぜひ、覚えておきましょう。Rest(レスト/安静) Icing(アイシング/冷却) Compression(コンプレッション/圧迫) Elevation(エレベーション/拳上) ただし、「RICE」は治療ではなく応急処置です。応急処置をした後、腫れや痛みがひどい場合は病院で診てもらいましょう。

