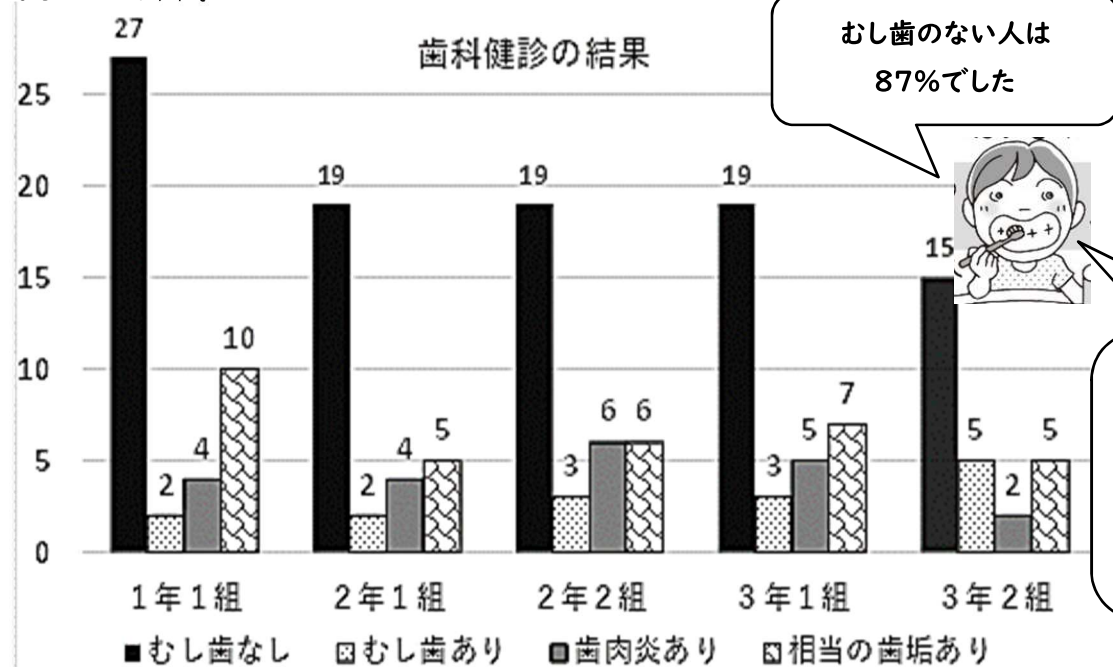


ほけんだより 6月

鴨島東中学校
保健室

梅雨の花といえば紫陽花を思い浮かべる人も多いと思います。紫陽花は英語で「Hydrangea」、「水の器」という意味です。小さな花が集まり、雨のしずくを受けているように見えますね。東中の玄関の花壇には、紫陽花やペチュニア、パンジーなど色とりどりの花が咲いています。長引く雨が、恵みの雨となるといいですね。



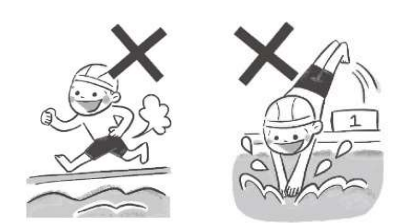
プール授業

ルールを守って 事故0に

プール授業の前には、生活習慣・「早寝・早起き・朝ごはん」で体調を整えて参加をしましょう。

「寝る前の歯みがきは大切！」
寝ている間は、だ液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になります。寝る前の歯みがきを習慣にしましょう。

- プールサイドを走らない**
すべて転倒すると、ケガをしたり、頭を打つ危険が。
- 飛び込まない**
プールの底や壁面、人と衝突すると、大事故になります。
- ふざけない**
水中でふざけると、溺れる原因になり、非常に危険です。
- 無理をしない**
体調が悪いときは、先生に言って休みましょう。



6/12(月)心肺蘇生法講習会

ふだんから知っておきたい **胸部圧迫の？**

Q. 胸部圧迫はなぜするの？
胸部を強く押し、止まった心臓の代わりに血液を送り出すためです。

Q. なぜ1分間に100~120回？
圧迫すると心臓から血液が送りだされ、圧迫をゆるめると血液は心臓に戻ります。圧迫を急ぐと、血液は十分送りだされません。遅すぎず、早すぎないのが大事。

Q. 心臓が止まっていないのに胸部圧迫しても大丈夫？
大丈夫です。心停止の判断は難しいので、迷ったら胸部圧迫です。また、心臓が止まった直後にあえくような呼吸をすることがあります。呼吸がいつもと違う場合も胸部圧迫をします。

心停止から1分ごとに救命率は7~10%下がります。
迷わず、勇気をだして胸部圧迫です！

歯みがきで健康な歯を

すみずみまでしっかり歯みがきをするためには、「みがく順番を決めるとよいですよ。」「前歯をみがくの忘れていた」「右の奥歯がみがけていない」などが防げます。みがく順番を決めてみてはどうでしょうか？



水分足りている？

熱中症を予防するために大事なのは水分をとること。水分が足りているか、自分ではわかりにくいですが、かんたんにチェックする方法があります。

爪でチェックしてみよう！

- 手の親指の爪を反対の手の指でつまむ。
- つまんだ爪をはなした時、爪の色が白からピンクに戻るのに3秒以上かかれば、水分が足りていないかも…。

こうなる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。

ハンカチ・ティッシュを持っています。

保護者のみなさまへ 「健康力アップチャレンジ週間・フィルタリング設定について」

(1) 健康力アップチャレンジ週間について 7/3(月)~7/9(日)の1週間、健康力アップチャレンジシートを使用して、自分の決めた目標(朝食・運動・起床・就寝・学習・メディア利用)に取り組めます。チャレンジシートをご家庭へ持ち帰りますので、「5 保護者の方より」の欄に感想や励ましのお言葉を記入していただきたいと思ひます。よろしくお願ひいたします。

(2) フィルタリングについて 「青少年インターネット環境整備法」により、18歳未満が持つ携帯電話にフィルタリングを設定することは、保護者の責務として定められています。未設定の場合は、早急な対応をお願ひいたします。また、定期的な声かけや設定の見直しをお願ひいたします。

歯周病は “日本人が歯をなくす原因” 第1位



歯周病は、歯ぐきが腫れたり、歯を支える骨が溶けて歯が抜ける病気です。歯みがきが不十分で、歯と歯ぐきの境目に歯垢（歯周病菌を含む細菌のかたまり）がたまることが原因です。

30歳以上の約80%が歯周病にかかっているといわれ、10代にも見られます。

歯周病はこうやって進行する

健康な歯と歯ぐき



歯ぐきは薄いピンク色で、引き締まっています。弾力があります。

①



歯垢がたまるとう炎症が起こり、歯と歯ぐきの間に小さなすき間ができる。



すき間から歯周病菌が入り込み、歯槽骨（歯を支える骨）が溶け始める。

②



歯槽骨がさらに溶け、歯がぐらつく。最悪の場合は抜けてしまう。

歯周病は初期症状がほとんどなく、気付いたころには重度にまで進行していることも。歯を守るためには、歯みがきで歯垢を取ることが何よりも大切です。

歯みがき で 歯周病 予防

歯周病を防ごう！ 歯みがきのコツ

歯垢がたまりやすい場所は、特にていねいにみがきましょう



45°の角度であって、歯ぐきをマッサージするように



毛先が歯と歯の間に届くように。デンタルフロスも使おう

歯周病セルフチェック

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押しすと血や膿が出る
- 歯みがきの後、毛先に血がついている
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする

✓ チェックが多いほど歯周病の可能性が。早めに歯科医院へ行きましょう

▶ チェックがつかない人も、定期的に歯医者さんに診てもらってください。

ペットボトルの飲み残しは細菌だらけ!?

ゴクゴクッ... ふう~
のこ びん おした の
残った分は明日飲もう

—ストップ！ そのペットボトルの中、もう細菌だらけです。私たちの口の中には、1,000億個以上の細菌がいます。ペットボトルに口をつけて飲むと、この細菌がペットボトルの中に流れ込み、どんどん増殖してしまいます。また、鼻の下にいる“黄色ブドウ球菌”がペットボトルの中に入り、増殖し、食中毒を引き起こす危険もあります。

ペットボトルの水を飲むときは！

- 2~3時間で飲み切る。保管するときは必ず冷蔵庫に
- コップにうつして飲む

雨の日の「ヒヤリ」 事故を防ぐために



雨の日は事故が起きやすくなります。大きな事故になっていなくても「ヒヤリ」とした経験はあるのでは？ こんな対策をしてみましょう。

レインシューズをはく

転倒を防ぐため、すべりにくい加工がされたものを選びましょう。

カサをさして自転車にのらない

風にあおられて転ぶかもしれない。レインウェアを着るようにしましょう。

カサや衣服を派手な色にする

車との事故を防ぐため、蛍光色・パステルカラーなど、目立つ色の服を着ましょう。

お弁当 食中毒予防のポイント

お弁当箱は清潔で乾燥したものを使う

冷ましてからつめる

盛り付けは使い捨てカップに

火を通さなくてよいおかずもできるだけ加熱

卵料理は半熟のところなくなるまで加熱

生野菜やくだものはよく洗い、水気を切ってからつめる

忘れがちなアレも防災グッズに

災害時、女性にはこんな「困った！」経験が...

- 冷えやストレスが原因で、急に生理が来てしまった
- 避難所でナプキンの希望を言い出しにくかった
- 被災後に初潮が来た



生理用品の使用推奨期限は「未開封で3年程度」です。ローリングストックで賢く備蓄しておきましょう。

もしものために備えを

紙ナプキン

1日に必要な枚数×7日分を用意。

デリケートゾーン用シート

低刺激性のウエットタイプがオススメ。

ポーチ

避難所での目隠し用にも。



ビニール袋

ゴミやにおい対策に。