

# 保健だより

NO.7  
11.27.10.8  
皆野中学校



衣替えを迎え、朝夕は肌寒さを感じる季節になりました。しかし、昼間は汗ばむほどのこともあり、衣服の調整が必要になります。10月は制服も移行期間です。陽気にあわせて、冬服と夏服をじょうずに使いわけてください。

## 10月17日～23日 薬と健康の週間

私たちの体には、病気やけがを自分で乗り越えるための力が備わっています。これを「<sup>しぜんちゆよく</sup>自然治癒力」といいます。薬はこの「自然治癒力」を助け、病気が早く治るようにしたり、重くならないようにしたりしてくれます。しかし、いくら薬を飲んでも、休養をとらなかつたり、規則正しい生活をしなかつたりするとなかなか治りません。

また、薬はその使い方が正しくなければ本来の働きをしてくれません。薬を使う時には薬の説明書をよく読んで、用法(のみ方、のみ回数、のみ時間)や用量(のみ量や数)を守りましょう。



いくつ飲むのか?  
何回飲むのか?  
いつ飲むのか?



今年度2回目の視力検査を予定しています。各クラスの検査日は後日連絡します。めがねを使用している人は忘れずに持ってきてください。

また、目の愛護デーにちなんで、保健委員会がポスターを作成し、各教室に掲示させていただきました。目を守るための参考にしてください。



## 9月の保健室利用

けが	病気	その他
40人	8人	0人

理由別 (多かったもの)

- けが  
① すり傷 12人  
② 足の痛み 7人

- 病気  
① 頭痛 3人  
だるい 3人  
② 脳貧血 2人  
気持ちが悪い 2人  
めまい 2人

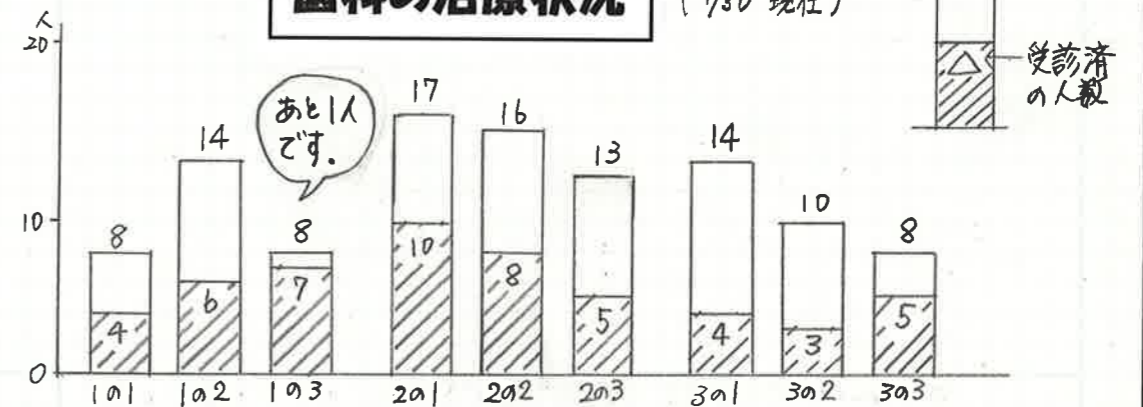
### 覚えておこう

#### すり傷の応急処置



- 傷口を水道水で洗う。  
すぐに洗い流すと、ばい菌が入りにくくなり、血もすぐに止まる。土や砂、泥などは洗い流さない。
- 絆創膏や包帯などで傷口をおおう。
- 傷口が大きいときや汚れのひどいときは、病院で手当を受ける。血のかたまりやかさぶたは無理にはがさず、自然にとれるまでそのままにしておく。

## 歯科の治療状況 (9/30 現在)



上のグラフは歯科の治療状況です。ほとんどが夏休みまでに治療が完了した人です。それ以降はなかなか治療がすすみません。まだ受診していない人は、思いきってわかりつづの歯科医院に電話予約をしてみましょう。

<裏面へつづく>

## 〈表面からのフグキ〉

1度受診すれば薬外スムーズに治療がすすむものです。1回の受診でおわる人もいるのではないのでしょうか。

## 歯科講話を実施しました

10月1日、学校歯科医の引間先生に、『歯を大切にしよう!』という演題でお話していただきました。たくさんの資料を用意していただき、それを見ながらのお話を、生徒たちは一生懸命聞いていました。有意義な時間になったのではないかと思います。

### 主な内容

- ・歯とはどういうものか考えてみよう。
- ・歯の働きは？
- ・歯は目や鼻や手、足と同じ身体の大切な一部です。
- ・歯を失う病気とは何か？
- ・自分の歯を一生使うには！



歯を失う原因は、「むし歯」と「歯周病」。この2つを防ぐには、**ていねいな歯みがき**と**定期的な歯科健診**が必要です。

ていねいは歯みがきとは、歯ブラシだけでなく、歯間ブラシやデンタルフロスなどを使い、汚れを落とすこと。また、歯科健診では、普段のブラッシングではとれない歯の汚れや歯石を取り、口の中の健康をチェックをしていただけるそうです。

### ＝歯みがきのコツ＝

- ・みがく順番を決める。  
歯列を4つの面に分け（上の表、上の裏、下の表、下の裏）、それぞれの端から端までをみがく。こうすると、みがき残しがなくなる。  
その後、気になるところをみがく。
- ・鏡を見ながらみがく。  
歯ブラシが届いているかどうか、確かめながらみがくことができる。