



保健だより 9月

平成 24 年 9 月 7 日

鎌ヶ谷市立鎌ヶ谷中学校保健室



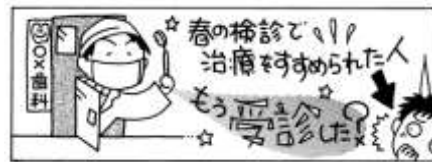
早期発見・早期治療

私は、夏休みに定期検診のつもりで歯医者へ行ったのですが、なんと「う歯（むし歯）」があり、親知らずと呼ばれる歯を抜きました。大人になってもやっぱり治療中は緊張しましたし、歯を抜く時は怖かったです。改めて歯は大事だと感じ、それと同時に、鎌中のみなさんにはできるだけこんな思いはして欲しくないと思いました。病気は早期発見・早期治療が大切です。保護者の皆様もどうぞお子様の健康の保持に御協力ください。

2学期は歯科健康相談があります

1 学期に歯科検診があり、歯の状態、歯肉の状態、歯列（歯並び）、あごの状態などを歯科医の先生にみていただきました。この検診では、どの歯が良くて、どの歯が悪い状態なのか 1 本 1 本ていねいに確認しています。検診の結果、う歯（むし歯）だけでなく歯肉炎ができている生徒が多くいることがわかりました。

さて、2 学期は歯科健康相談があり、再度、歯科医の先生に来校していただきます。今回は、う歯の有無や歯肉炎の有無を調べます。



また、痛いところや歯列（歯並び）、あごの動きなどで心配な事がある生徒は、自分から質問してもかまいません。

日程については後日お知らせします。



若草のみなさんは、歯科健康相談と別の日に鎌ヶ谷市歯科衛生士による歯科教室を予定しています。



9月9日は救急の日

自分でできる手当てを知ろう！

救急の日は、救急医療に関する知識や技術を広めることを目的として設定されました。

鎌中では、これから体育祭の練習が始まり、29日（土）には体育祭が行われます。もし、ケガや体調不良が起きた場合は救護テントで手当てをしますが、いざというときに自分でも対処できるよう応急手当の方法を知っておきましょう。

応急手当クイズ

手当ての方法が正しいのはどちらでしょうか？
【 】に○をつけましょう！

1. すい傷

- ① 【 】 血を止めるため、すぐにバンソウコウをはる。
- ② 【 】 砂などを落とすため、水道水で傷口を洗う。



2. 切り傷

- ① 【 】 傷口を上に向ける。（心臓より高い位置にする。）
- ② 【 】 傷口を下に向ける。（心臓より低い位置にする。）



3. 突き指

- ① 【 】 氷や水道水で冷やす。
- ② 【 】 痛い指を引っ張り、マッサージする。

4. 鼻血

- ① 【 】 上を向き、血がたれないようにする。
- ② 【 】 下を向き、ティッシュを当てる。小鼻を押さえる。

5. 熱中症

- ① 【 】 涼しい所で身体に氷などを当て冷やす。
- ② 【 】 とにかくたくさん水を飲む。



6. 目に砂などが入った

- ① 【 】 水道水で洗い流す。
- ② 【 】 目をこすって取り除く。

答えは裏にあります！



救護テントに来るときは、学年の先生か各クラスの衛生委員に伝えましょう。体育祭練習期間も普段と同じルールです。

クイズの答え

1. すい傷 ②・・・傷口に砂などが残っていると、そこから悪化してしまいます。きれいに洗って清潔な状態でバンソウコウをはります。
2. 切り傷 ①・・・出血がある時は傷口を上に向け、できたら心臓より高い位置にします。その方が出血量が少なくて済みます。
3. 突き指 ①・・・冷やすことで腫れや痛みを軽くします。引張ったり、マッサージをすると悪化してしまいます。
4. 鼻血 ②・・・下を向き、血を鼻から外へ出します。小鼻の上あたりを5分ほど押さえ続けると止まってきます。上を向くと、血が口の中に入り、気持ち悪くなるのでやめましょう。
5. 熱中症 ①・・・暑い場所での運動で、頭痛、吐き気、だるさなどが起きたら熱中症の可能性があります。日陰など涼しい場所で安静にし、首や脇の下、股関節に氷を当てて身体を冷やしましょう。水分補給はスポーツドリンクを少しずつ飲ませます。
6. 砂などが目に入った ①・・・こすると砂の粒で目を傷つけてしまうので、流水で洗い流します。