

ほけんだより

令和3年6月30日（水）
六浦中学校 保健室
No. 4



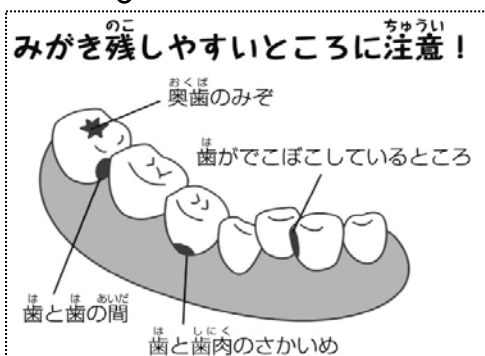
今年度の健康診断も、この間行った歯科検診ですべて終わりましたね。みなさん、自分の体のようすはどうでしたか？ 検診で校医さんが受診をしたほうが良いと判断した人には、「受診のおすすめ」を渡しています。もらった人は、なるべく早めに受診をしてくださいね。（学校の検診はスクリーニングなので、受診の結果、“何もなし”といわれることもあります。）

今こそチェック！歯と口の健康

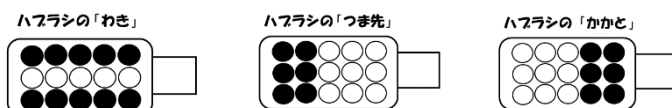
6月の健康診断は歯科検診でした。結果はどうでしたか？

永久歯はこれから生え変わったりすることのない、“一生もの”の大切な歯です。歯のようす、歯ぐきのようすを歯磨きの前後に鏡でよく観察して、歯と口の健康を自分で守れるようになっていきましょう！

その1:まずは”みがき残し”をなくすべし!!



☆ ハブラシのわき、つま先、かかどを使ってみがく！



☆ みがく力は強すぎなくてOK！

☆ ハブラシは、小きざみに、動かす！

☆ 1か所につき、10～20回くらいはみがく！

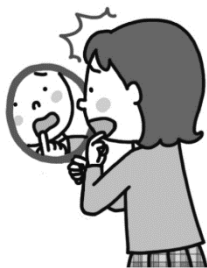
その2:歯ぐきのようすもチェックすべし!!

自分の歯肉をチェックしよう

色はピンク？

腫れてない？

出血してない？



☆ 歯の根っこを支える歯肉（歯ぐき）も大切！

☆ 赤くはれて、フヨフヨしていませんか？

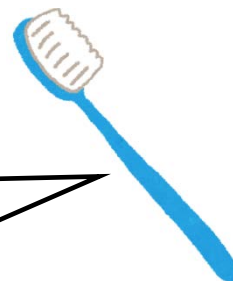
☆ 歯磨きをしたときなどに歯ぐきから血が出ませんか？

☆ ハブラシを歯と歯ぐきのさかいめに当てて、ハブラシの毛先でマッサージするようにみがくのがポイント！

歯のみがき方も大切ですが、ハブラシのチェックも大事！

だいたい、1か月くらいで交換時だそうです。

みなさんが使っているハミガキはありますか？



熱中症は「FIRE（ファイヤー）」で応急処置！！

もう明日からは7月。もうすぐ夏本番です。暑い日差しの中での活動で熱中症にならないよう、水分補給や十分な睡眠などでしっかり予防して過ごしてくださいね。

今回は、熱中症の応急処置についてです。自分になってしまったときだけでなく、周りの人が熱中症になってしまったときも、あなたができることを考えて、応急処置をしてくださいね。

熱中症 応急処置は「FIRE 🔥」で！

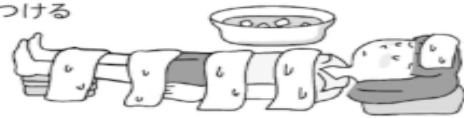
F Fluid…水分補給

液体（水+塩分）の経口摂取または点滴。意識がある場合はスポーツドリンクなどを飲ませる。意識がもうろうとしていれば、できるだけ早く点滴を行う



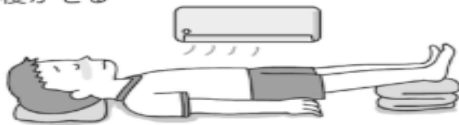
I Ice…冷却

衣服をゆるめる。ホースを使って全身に水をかけたり、ぬれタオルを体にあてて風を送って冷やす。可能であれば氷水に全身をつける



R Rest…安静

運動の休止。涼しい場所（可能であれば冷房のある部屋）で休ませる。足を高く上げた状態で寝かせる



E Emergency…119番通報

119番通報（救急車の手配）。意識状態・体温をチェックし、現場の状況や気温、運動の強度・時間などの情報を救急隊員に提供

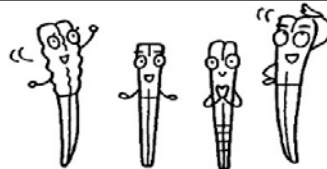


第2回 食育コーナー

～ “何を食べるか” だけでなく、” **何で食べるか** ” も大切！！～

食事をするとき、何で食べていますか？ はし、スプーン、フォーク、手で…など、食べるものによって “何で食べるか” も大切ですよね。実は、みなさんが日々使っている「はし」にも合った長さがあるんです。簡単にチェックできるので、ぜひやってみてくださいね！

はしの長さ チェック



みなさんは、自分に合ったはしを使っていますか？
自分の手の長さから、自分に合うはしの長さを計算できるので確認してみましょう。

はしの長さの計算方法

- ① A (手首から中指の先までの長さ) × 1.2
- ② B (親指と人差し指を直角に広げた長さ) × 1.5

※①と②のどちらで計算しても構いません。

