

2017.6.1

平安女学院中学校

平安女学院高等学校

保 健 室



体育祭に向けてどの学年も連日、練習に取り組んでいますね。練習中は一生懸命になると思いますが、体格や体力は一人ひとり違います。「しんどくない?」とお互い声をかけあいましょう。また水分補給をしっかり行い、休憩時間も考えて練習してください。

今月の健康目標：健康診断の結果から自分の身体をみつめよう・歯を大切にしよう

☆健康診断の結果、確認しましたか☆

- 必ず保護者の方と一緒に結果を確認してください。
- 「受診のお知らせ」をもらったら、すみやかに医療機関へ！
- 受診報告書を保健室へ提出してくださいね。

健康診断後、お知らせを受け取ったら必ず受診しましょう



…紫野協立診療所歯科（学校歯科医）歯科衛生士さんより…

むし歯になりやすい場所、みがきにくい場所をみがくコツ

〈歯とハグキの境目〉

・上の奥歯の表側

→口を閉じ気味にするとハブラシが奥歯まで届きやすくなる。

・奥歯の裏側(特に下の歯)

→ハブラシの毛先を歯に密着させる。

*ハブラシの毛先がハグキに向いている人が多いので注意!

〈歯の溝、くぼみ〉

・上の前歯の裏側→ハブラシは縦にして一本ずつ磨く

〈歯と歯の間〉

ハブラシが届きにくいためフロスがおすすめ!!

(使い方)

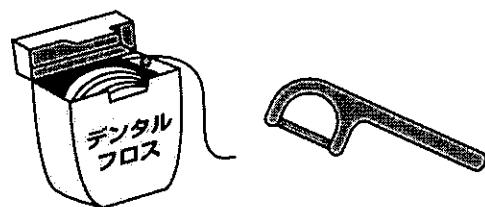
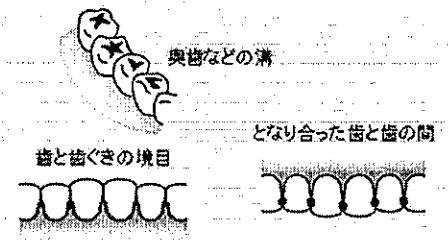
①歯と歯の接しているところはノコギリを使うように

ギコギコ前後にすべらす。

②フロスを歯にしっかりとそわせてハグキの溝 1~2ミリ挿入し上下に動かす

③ハグキからフロスを出し、となりの歯の面も②と同様に行う。

むし歯になりやすい場所



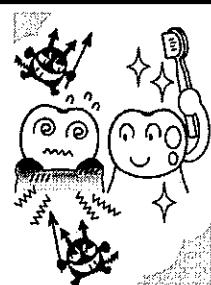
歯磨きの時にぜひやって欲しいこと!!

舌で歯をなめてみる!

ザラザラヌルヌルしている所はバイ菌のかたまりが残っている所です。

バイ菌の残っている所はツルツルになるまで磨いてむし歯になって

しまわないように気を付けましょう。





歯が折れちゃった！



まさかのケガでびっくりしますよね。でも、あわてないで！



すること

- 欠けた歯や、折れた歯を拾う
- 歯を保存液か牛乳につける
- 至急、歯医者さんへ



欠けたり折れたりした歯は、もとに戻せることができます。薬局で貰える保存液か、なければ新しい牛乳パックにつけて、すぐに歯医者さんへ。



してはいけないこと

- 歯根を手で触る
- 水道水などで長時間洗う
- 歯を消毒液につける
- 抜けたところをさわる



もとに戻せるかどうかは、歯根の周りにある「歯根膜」の保存がポイント。手でさわったり、水道水で長時間洗つたり、消毒したりすると、歯根膜は死んでしまいます。

また口の中をむやみに触ると、雑菌が増えて炎症を起こし、歯をもとに戻せなくなります。

AEDの設置場所についてお知らせです！

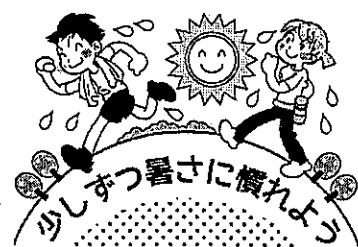
アグネスホール前のAEDがなくなり、教員室前とエディホール前の2台になりました。万が一の場合に備えて学校のAEDの場所は確認しておきましょう。



熱中症になりにくいのは⇒暑さに慣れた人

- 暑さに慣れるとい体温が上がっても汗をかいて調節できる
- 暑さに慣れるにはむやみに冷房をつけない、汗ばむくらいの運動をする

もちろん熱中症は予防が大切！水分をこまめにとり、汗をかいたら塩分の補給も忘れずに！！



体育祭の練習で筋肉痛になったら…

早く治すコツ

- おふろにゆくつたり、ストレッチをして血行をよくして筋肉のダメージを回復させる
- 睡眠をしっかりとる
- たんぱく質やビタミンを意識的にとる

