



# 保健だより

平成25年9月  
南中学校  
保健室

長い夏休みが終わり、学校生活が始まって2週間ほどたちました。夏休みは楽しく過ごせましたか？みなさんそれぞれに、たくさんの思い出ができたことでしょう。

まだまだ暑さが続く中、体育祭の練習が始まっています。夏の疲れが出やすい時期でもあるので、体調管理には十分注意して元気に過ごせるようにしましょう。

**疲れていませんか？**

新学期、はりきってスタートしたのはいいけれど、なんだか疲れ気味の人が多いようです。環境が変わると、自分でも気づかぬうちに意外と緊張しているものです。

自分は大丈夫、と思っている人もあんでリラックスしてみましょう。

## 〈今月の目標〉



【9月の保健目標】  
けがの防止に努めよう

【9月の歯科保健目標】  
CO・GOの改善に努めよう

# 感染症に注意しましょう

手足口病が  
流行しています!

### 手足口病とは

乳幼児や子どもによく見られる病気で、口の中の痛みや手のひら・足の裏などに水疱性の発疹が出ます。発疹が手足全体・ひじやひざに出ることもあります。また、軽い発熱と食欲不振・のどの痛みが出ることもあり、多くの場合7日～10日で治ります。手足口病は特別な治療をしないことがほとんどですが、高熱や頭痛、嘔吐がひどい場合には早めに医療機関へ受診しましょう。

### 予防するには

手足口病は主にせきやくしゃみなどから移ります。外から帰ってきたときなど、こまめに手洗いを行いましょう。



## ★歯みがきチェック★

新学期が始まりました。2学期も、食後の歯みがきチェックをしていきます。9月は24日(火)～27日(金)の4日間、歯みがきチェックを行います。歯ブラシを持ってきていない人は早めに持参し、給食のあとに磨くようにしましょう。

また、今月の歯科保健目標の中にある【CO・GO】とは、要観察歯と要治療歯肉のことで、治療の必要はないけれど、今後むし歯や歯肉炎になる可能性がある状態です。これは、食後の歯みがきで改善されます。歯科健診でCO・GOと診断された人は、特にしっかりとみがくようにしてください。

**歯ブラシはきれい!?**

1913-0

毛先の乱れた歯ブラシでは、みがき残しが多くなり、歯肉も傷つけてしまいます。後ろから毛先が見えるようになったら、新しいものに取り替えましょう。

**歯の1本1本を  
ていねいにみがこう!**

歯と歯の間、歯と歯肉の境目、歯の裏、歯のみぞ...、1本の歯でも、みがくところはたくさん...。鏡で確認しながら、1本1本でいねいにみがこう。

1か所も10回くらいみがくといふ

## もうすぐ体育祭 ケガをしたら どうする!?

練習・予行・本番で...

**すり傷** すぐに水道水でよく洗い流す

洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院で診てもらいましょう。

**爪が割れた! はがれた!!** すぐに水洗い・消毒

はがれた爪は無理に取りしないでください。元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院で診てもらいましょう。

**蜂に刺された** すぐに石けん水で洗います!

洗ったあと、虫刺され、かゆみ止めなどの薬をぬります。はれているときは冷やします。20分ほど様子を見て、気分が悪くなるときは病院へ行きましょう。

**ねんざ だぼく つきゆび** すぐに冷やす

まだ練習中だし...、なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。

とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!!

はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きましょう。

軽傷でも痛むうちは運動をひかえましょう。

**鼻血** 鼻をつまんで下を向く!

上をむいたり、横になったり、ちり紙をつめたりはしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。

まだまだ暑いです。汗ふき・日やけ等に便利なタオルや水筒の準備など、各自、熱中症対策も忘れずに...、競技・応援、楽しんでください!!