

すくすく



5月の保健目標

姿勢を正しくしよう。



志木市立志木志木第四小学校 保健室 H31.4.26.

～早寝 早起き 朝ごはんスッキリうんち～

志木市内の学校で、学級閉鎖が出ています。インフルエンザBや感染性胃腸炎です。新学期の疲れも出てくる時期とも重なり、志木四小での流行も心配です。10連休中 色々なことを予定している人もいますが、おうちの人と相談して体を休める日も予定に入れてください。

熱中症かも! どうすればいい? 判断チャート

スタート 友だちのようすがおかしい

- 倒れる
- 気分が悪い 頭が痛い
- 体に触れると熱い
- 力が入らない 座り込む
- ふらふらする 立ってられない

水分を補給する

つめたいスポーツドリンクなど

ただし! 無理やり飲ませるのはダメ

気道に流れ込んだり、吐いたりしてしまうかも

声をかけてみよう

ここはどこ? 今なにをしているかわかる?

を前は? 意識がある

自分で水分を摂れる?

症状はよくなった?

先生を呼ぶ

「だれ」が「どこ」で「どんなようす」

先生に伝え 救急車を呼んでもらおう

待つ間に応急手当を

病院へ

そのまま安静にして十分に休めます

回復したら、先生に言ってお家に帰ります

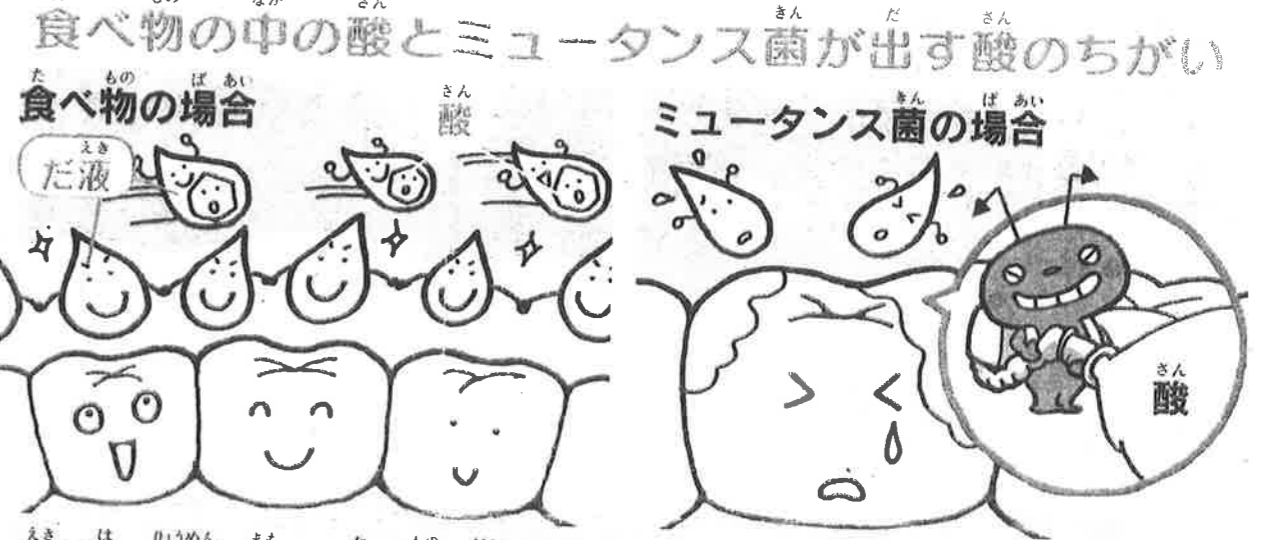
応急手当をしよう!

- 涼しいところに連れて行く (風通しのいい木陰・エアコンのある教室など)
- 服をゆるめる
- 冷やす (水をかけてうきわなどであおく、首の両脇、わきの下、足の付け根を氷のうなどで冷やす)

歯科健診がおわりました。結果通知をおうちの人と読みましたか?

歯科校医の鳥飼先生が次のようにお話しされていました。「今年の健診では、歯垢がたくさんついてた人がいて気になりました。歯垢にかくれた歯がおし歯になっていないでしょうか? おうちの人にも見てもらってください。」

歯科衛生士の皆さんに教えていただいた はのみがきかたで1本ずつみがいていきましょう。



だ液が歯の表面を守り、食べ物に入っている酸をうすめますが、ミュータンス菌は歯についた歯こうの中で酸を出すのでだ液が届かず、歯へのえいきょうが大きくなります。

むし歯は、口の中にいるミュータンス菌が酸を出して、歯をとかすことで起こります。最初は、歯の表面がとけて、白くにごった色になり、そのままにしておくと、むし歯が進行して、歯の中までとけていき、強い痛みが出ます。歯をみがいて、ミュータンス菌がいる歯こうを落とす、ミュータンス菌のえさとなる砂糖を食べ過ぎないようにすることが大切です。

むし歯を予防するには 毎日しっかりと歯をみがく



あまいものを食べ過ぎない



むし歯の予防をすることで、白くにごった初期のむし歯は治ります。

折原 丸森歯科医院 院長 丸森英史先生
折原 丸森歯科医院 歯学部 探案歯学講座 教授 佐田信弘先生