

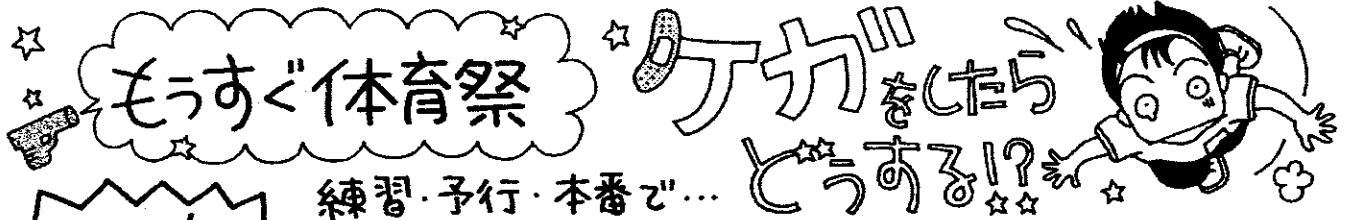
# 保健だより

平成22年5月27日  
四谷中学校 保健室

今月よりこの  
サイズになり  
ました!


## 運動会の練習が始まります...

6月12日は運動会がありますね。それにむけていよいよ、運動会の練習が始まります。  
リレーやムカデ練習でのケガで保健室は大忙しです。準備運動を十分にして、元気に当日をむかえましょう!!



### 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。

### 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。

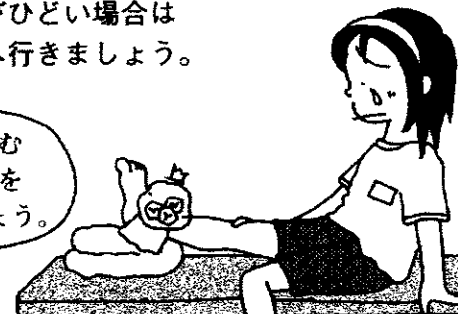
とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!!

### 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らないでください。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。

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。


### すぐに石けんと水で洗います!

### 蜂に刺された

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。

### 鼻血

鼻をつまんで下を向く!



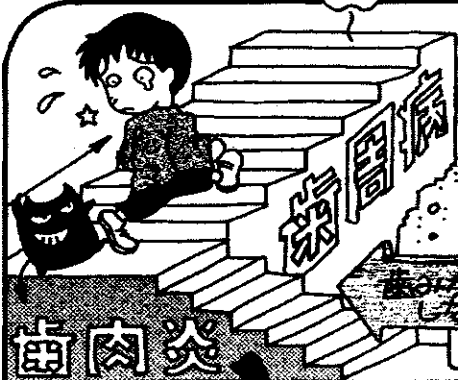
上をむいたり、横になったり、ちり紙をつめたりはしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。

☆保健室より一口メモ☆  
ムカデやリレーなどの練習では、すり傷が多いです。(お風呂では、とてもしみて痛いんですよ...) ひざやひじにサポーターをつけて、練習をしましょう。サポーターがなくても、何か厚手の布をつけるだけでも、ケガの具合がすいぶんちがいます! お試しあれ!!

# 6月4日～10日までは歯の衛生週間です

先日、四谷中でも歯科検診がありました。虫歯があると言われた人、甘いものの食べ過ぎを注意された人、きちんと歯みがきをしているねとほめられた人、色々な人がいました。これを機に自分の歯のことをよく知り、虫歯ゼロを目指しましょう！

## 歯を失う最大の原因は歯周病 今から始めよう 歯周病対策！



歯周病は、歯と歯肉の間のミソにたまったプラーク(歯垢)が原因で炎症を起こし、歯周組織を破壊していく病気です。病状の進行程度により、歯肉炎→歯周炎にわけられますが、重度の歯周炎になると歯周組織が歯を支えきれなくなり、最後には歯が抜けてしまいます。

予防するには、毎日のていねいな歯みがきはもちろんですが、よくかんで食べることで洗浄効果を期待できる「唾液」の分泌量を増やしたり、寝起きにブクブクうがいをするのもGOODです！

歯肉が赤くしてブヨブヨ...  
丸く厚みがありふくらんでいる  
歯をみがくと出血する...

なお、歯肉炎の段階では、ていねいなブラッシングにより炎症を治すことができます。時々、鏡で歯肉の状態を確認して、早期発見・早期対策を心がけましょう。定期的に歯科医院へ通いチェックしてもらおうとともに、ブラッシング指導を受けることもおすすめします。

### ●虫歯の治療「早トク」～3つのオトク～

1. 痛みが少ない・・・早く治療すれば、治療にともなう痛みも少なくてオトク！
2. 通院回数が少ない・・・治療期間が短くてすむので、通院回数が少なく、時間がかからずオトク！
3. 費用が少ない・・・治療期間が短いと、もちろん治療にかかる費用も少なくてオトク！

### < 何がちがう？ 血液型 >

ヒトの血液は、赤血球に含まれる抗原の種類によって、4つの型に分けられます。抗原とは、自分の型を示す目印で、A・Bの二種類あります。

- ★A型 = A抗原だけ
- ★B型 = B抗原だけ
- ★AB型 = AとB両方の抗原をもつ
- ★O型 = どちらの抗原も持たない

血液型は、両親から1つずつ受け継ぐ抗原の組み合わせで決まります。性格との関連は証明されていません。

血液型にとらわれていると、本当の性格や相性が見えなくなるかも！？

### 登校前に健康観察を！



保健室より・・・

新学期が始まったと思ったら、あっという間に6月。勉強や部活動などに一生懸命取り組んでいると、時間がどんどん過ぎていきますね。6月10日は「時の記念日」です。たまには、ゆったりと時の流れを楽しみましょう。(鳥居)