

いよいよ明日は体育祭ですね。体育祭のあとは文化祭、と、大きな行事がある2学期です。長い2学期を楽しみましょう

☆9月9日は救急の日

R・・・Rest「安静に」

ケガを悪化させないために、動かしたり、引っ張ったりしない。

I・・・Ice「冷やす」

ケガをしたところを冷やし、出血やはれをおさえます。

C・・・Compression「圧迫・固定」

出血やはれをおさえるとともに、痛みをやわらげます。

E・・・Elevation「高く上げる」

けがを心臓より高くあげると、出血やはれをおさえる効果があります。



☆ 覚えておこう！ 自分でできる 応急手当 ☆

<鼻血>

軽く下を向き、小鼻をおさえて、しばらく安静にする。

上を向くと、血液がのどに入ってきて、気持ち悪くなります。首の後ろはたたかない。



<すり傷>

水道の水で、傷口の砂や土の汚れを洗いながす。そのままにしておいてはいけません。きれいに洗った後でばんそうこうかガーゼをあてる。



<つき指>

氷などですぐに冷やし、その後で指を動かさないように固定する。指は絶対ひっぱらない。



<ねんざ>

動かさないで、氷などではれと痛みがおさまるまで冷やす。痛い部分は触らずに、高く上げておく。



<出血>

ハンカチやガーゼで、傷口の上を押さえる。出血が止まるまで、しっかりと押さえる。



☆体育祭にむけて・熱中症にも注意・☆

①水分をしっかりとる。

熱中症にならないように、こまめに水分をとりましょう。のどが乾いてからでは遅すぎます。凍らせたペットボトルを持ってきましょう。手のひらで握っているだけで、熱中症予防になります。

②汗の始末をしっかりとる。

汗ふきタオル持ってきていますか？汗をかくので、ハンカチの他に汗ふきタオルを忘れずに持ってきて、汗をふいておきましょう。

③爪を短く切る。

長い爪は汚れもたまりやすく、自分がけがをしたり、人をけがさせてしまうこともあります。短く切っておきましょう。



★ 歯科検診終了！むし歯、治療しましたか？ ★



	未治療	治療済み
1年	39	2
2年	48	9
3年	49	1
合計	136	12

例年より3ヶ月遅れていた「歯科検診」が8月20日で全学年終了しました。むし歯、歯石のあった人には、黄色い用紙を渡してあります。自分は歯医者へ行かなければだめだな、ということは、わかっていると思います。今までに治療した人は12人です。今通っている人もいるかも知れません。まだ、歯医者さんへ行っていない人、1日も早く治療を始めてほしいと思います。むし歯はなくても歯石のあった人がたくさんいました。

せっかくむし歯がないのに残念ですね。歯石もそのままにしておいても、とれません。しかも、歯石をそのままにすると・・・歯周病になる可能性もあります。早くクリーニングしてきれいにしてもらいましょう。むし歯、歯石の予防にはすみずみまでブラッシングをして歯垢を落とすことが大切です。舌でさわわりつるつるになるまでブラッシングしましょう。

< 歯周病は大丈夫？ >

歯周病 チェックをしてみよう

- 朝起きたとき、口の中が粘っこい。
- 歯みがきのとき、歯ぐきから血が出る。
- 歯ぐきが赤く、はれている。
- 冷たいものが歯にしみて痛む。
- 食べものがかみにくいことがある。
- 口のおいが気になることがある。
- 歯と歯のすき間に、食べものがはさまりやすい。



- ☞ 当てはまる項目が5つ以上あるときは、歯周病の可能性が。歯科医の診察を受けましょう。
- ☞ 数が少ない人も、油断しないで、毎日の歯みがきをしっかりとしましょう。

口の中から全身へ

歯周病を起こす菌は、歯と歯ぐきのすき間（歯周ポケット）から血管にもぐり込んで全身に広がり、さまざまな病気を起こすことが分かってきました。

- 血管を詰まらせる
→ 脳梗塞・心筋梗塞 など
- インスリンの働きを抑える
→ 糖尿病
- 免疫細胞のたんぱく質濃度上昇
→ 早産・低体重児出産



毎日のていねいな歯みがきは、あなたの歯だけでなく、命を守ることにもつながっています。

