

ほけんだより 5月号

名古屋市立一色中学校 保健室 令和7年5月

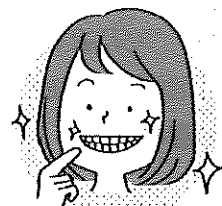
* 今月の保健目標 * 「歯を大切にしよう」

今月から歯科検診が始まります。5月は3年生です。受診のお知らせを受け取ったら、早めに診てもらってくださいね。

「ひと回30回」が目標!よく噛んで食べよう

ものを食べる時、私たちはまず口の中で「噛む」動作をします。噛むことは単に食べ物を細かく・軟らかくして消化を助けるだけではなく、全身を活性化させるいくつかの重要な働きをもっています。

あごの筋肉・骨が発達する



歯並びを整え
はっきり発音することが
できるようになります。

脳の働きを活発にする



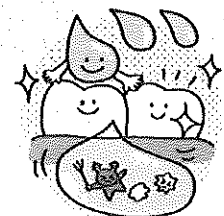
あごを開閉することで
脳に酸素と栄養が送られ
脳が活性化します。

肥満を防止する



よく噛むことで脳にある
満腹中枢が働き
満腹感が得られます。

唾液がたくさん出る



唾液は歯に付いた
食べかすを洗い流し
粘膜をバイ菌から守ります。

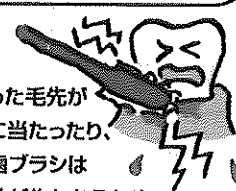
歯ブラシを長期間交換しないと...

歯垢の除去率が
下がる



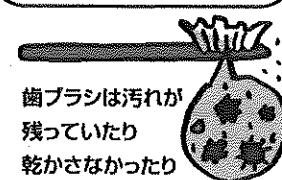
だんだん歯ブラシの
毛先が開いてくるため歯に
しっかり当たらず、歯垢が
取り除けにくくなります。

歯や歯肉を
傷つけやすい

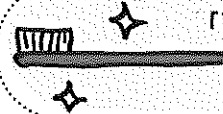


広がった毛先が
歯肉に当たったり、
古い歯ブラシは
弾力性が失われるため
歯や歯肉にダメージを
与えるおそれがあります。

細菌が
繁殖してしまう



歯ブラシは汚れが
残っていたり
乾かさなかったり
すると細菌が繁殖しやすく、
長く使っていると
不衛生になりがちです。



「1か月に1度」を目安に、新しい歯ブラシと交換しよう!
1~2週間くらいで毛先が開いてしまう場合は、
みがく力が強すぎるかもしれないので注意してね!



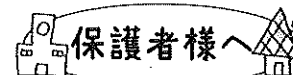
5月31日 世界禁煙デー



健康被害の大きいタバコ。特に発育途中のみなさんにとっては悪影響!タバコの害をしっかりと理解して、たとえ誘われてもきっぱり断ること!自分の健康は自分で守るという意識をもちましょう。喫煙は次のような健康被害があります。

- 体の成長が止まる
- 肌や歯がぼろぼろになる
- 脳の働きがにぶくなる
- 運動能力が低下する

など



保護者様へ

健康診断の事後措置について

本年度の健診が始まりました。健診の結果、異常が発見された、又は疾病の疑いがあった場合には『受診のすすめ』をお渡ししています。早めに専門医の診察を受けることをおすすめします。なお、治療や指導を受けた後は、その結果を学校へご報告ください。

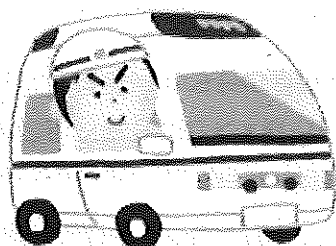
学校での健診は、スクリーニング（ふるいわけという意味で、健康な人も含めた集団から疾病の疑いのある人を選別する方法）ですので、病院では「異常なし」と診断されることもあります。ご承知おきください。

一色中の

安心・安全を考える

* 今月の安全目標 * 「施設設備の適切な使用法を学ぼう」

新しい環境になり、思わぬ所でけがをしてしまうなんてこともあるかもしれません。施設設備を適切に使用し、安全な生活を送りましょう！



過去に一色中の 校内で起きた事故

Case 1 【教室のガラスを割って手が切れた】

廊下でプロレスごっこをして遊んでいたとき、拳が教室のドアの小窓にヒット！ガラスの破片でけがをしてしまいました。

Case 2 【友達に体当たりされて頭を壁に打ち付けた】

体の大きな友達が体の小さな友達にちょっかいのつもりで体当たりをしたら、勢い余って頭が壁にぶつかってしまいました。

Case 3 【家庭科の実習でやけどをした】

アイロンを使用中、台の奥に置くはずのアイロンを手前に置いていたために、手が触れてやけどをしてしまいました。

もしものときの応急処置

学校内でよく見られるけがと その応急処置を紹介します

鼻血が出たときは安静にするのがいちばん。あわてて保健室に来るよりも、顔を下に向け、ティッシュなどで出血をおさえながら止まるのを待ちましょう。

鼻血



傷口の砂や汚れを洗い流すこと。血が流れてこない程度の傷ならば、そのままにしておいても大丈夫。出血があるときは保健室で処置をしてもらいましょう。

すり傷



【校舎内では静かに過ごしましょう】

校舎内で激しく体を動かしたり、走ったりするような遊びはやめましょう。けがをする危険性が非常に高いです。

【同学年でも体格や力に差があることを把握しましょう】

体当たりをしてちょっかいをかけることも、もちろんよくありませんが、力を加減して遊ぶということも覚えましょう。

【注意事項をよく聞きましょう】

技術・家庭科や理科、美術科など特別な器具を扱う教科では、先生からの説明をよく聞いてから注意して取り扱いましょう。