

ほけんだより 6月

令和5年6月1日
熊谷市立三尻中学校
保健室

6月の保健目標
歯と口の健康に
気をつけよう

体育祭、中間テストと続いた5月。忙しく大変な中でも皆さんの頑張る姿が輝かしい1か月でした。最近は日によって気温差が大きく、6月は特に雨が多いので、過ごしにくい日が続きます。体調管理が難しい季節ですが、修学旅行や職場体験、学総など大事な行事ももうすぐです。睡眠時間の確保や朝ごはんを摂ること、運動習慣などを大切にして、貴重な経験を全力で楽しめるように体調をアップさせていきましょう。



三尻中では、次のことを目指して取り組みます！！

- ★歯や口の健康に関する**意識を高める**
- ★むし歯や歯肉炎の**予防に努める**
- ★積極的に**治療にあたる**ことができる

【取り組み① **標語作成**】 今年度の優秀作品です！

～生徒全員が歯と口の健康を願って考えました～

【埼玉県歯・口の健康啓発標語コンクール出品作品】

- ◎ 健康の 意識高める きれいな歯
- ◎ 歯を守る それはあなたの 命を守る

【歯と口の健康週間校内優秀作品】

- 入れ歯なし いい歯でいこう ワッハッ歯
- むし歯にならないように朝昼夜ちゃんと歯をみがく
- 鏡を見て みがけば光る 未来の歯
- 白い歯を 未来の自分に 届けよう
- きれいな歯 大人の私へ とどけよう
- マスクなし 良い歯と一緒に増える笑顔
- 歯をみがき 実った笑顔は 宝物
- 歯をみががないと 蝕む菌
- 歯みがきで 笑顔かがやく 花ひらく
- 輝く歯 素敵な笑顔の 必需品
- 毎日の歯みがきで 歯も心も ピッカピカ
- 脱マスク ピッカピカの歯で お出迎え
- 丈夫な歯 未来の自分へ プレゼント
- 宝物 未来の自分へ きれいな歯
- 昨日より 輝かせよう 歯と未来

【取り組み② **ポスター制作**】

美術部や7・8・9組のみなさんを中心に、
歯と口への関心を高める作品を制作中です！お楽しみに！！



【取り組み③ フラークテスト】
6/22(木)～25(日)家庭で実施してください。

提出期限
26日(月)
☆保護者の感想記入を
お願いします!

目 ☆自分のみがき残していた所はどこか?
標 ☆きれいにみがけるみがき方は?
を
知って毎日継続しよう!

三尻中生、実は**歯肉炎**や**歯垢付着**がむし歯より**多いです!**～歯科健診結果より～

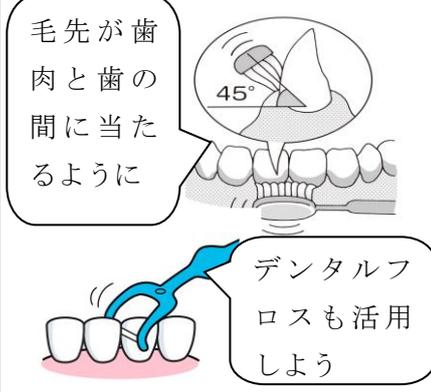
君の歯肉は元気??チェックしてみよう!

- 歯ぐきが赤く腫れている
- 歯ぐきが下がり、歯が長くなった気がする
- 歯ぐきを押すと血や膿が出る
- 歯みがきの後、毛先に血がついている
- 歯と歯の間に食べ物が詰まりやすい
- 口臭がある
- 朝起きたら口の中がネバネバする



当てはまることがあった場所は

特に細かくていねいに!



歯周病は
“日本人が歯をなくす原因”
第1位

歯と歯肉の間にたまった歯垢が原因でおこる歯肉炎。やがて歯周病へと進行すると歯を支える骨が溶けて歯が抜けてしまいます。痛みもなく知らないうちに進行し、30歳以上の80%が歯周病にかかっていると言われ、10代でもかかっている人はいます。三尻中生も「歯垢付着」「歯肉炎」の受診勧告が出た人が多かったです。歯肉炎は、丁寧な歯磨きをすることで予防や改善をすることができます。普段からよく歯肉の状態も観察して、上のチェックに当てはまることのある人や受診勧告書もらった人はぜひ早めに歯医者に相談へいきましょう!

受診済みの人が増えてます!!今年度も100%を目指してます!ただ今28.3%

健康診断の結果、
視力(204件)
歯科(69件)
耳鼻科(32件)
眼科(10件)
聴力(3件)

合計
318件

受診済み数(5/29現在)
★1年生35件
★2年生33件
★3年生22件
全校 90件(28.3%)

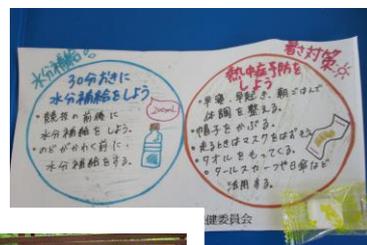


現在以上の受診勧告書を配付しています。毎日、受診済み書が保健室に続々と届いています。自分の健康を守ろうとする意識が素晴らしいです!!

現在、戻ってくる受診済み書は「視力」が一番多いです。歯科は何回か通うことになることがあるので早め早めの予約をおすすめします。また、プールが始まる前に耳鼻科も治療もしておきましょう。大事な身体のメンテナンスは先延ばしせずに!お早めに!!

熊谷市では「暑さ対策・地域へ発信！中学生サポータ事業」に取り組んでいます

- ★1年生→熱中症の特徴・予防法・対処法についての学習をします
- ★2年生→熱中症発生時の応急処置として、AED心肺蘇生法の実習をしました
(5/26(金) 講師：熊谷消防本部)
- ★3年生→標語やイメージ絵画を作成中です
代表作品は、美術部が壁画にして学校のフェンスに設置します
☆生徒会の代表が熊谷市の防災無線で呼びかけます(7月)
☆体育祭では、来場者に自作ポスターで呼びかけました



リーフレットや修了証を家庭へ持ち帰ります。
学習した内容を家族に伝えることになっています。各家庭でもぜひ予防に努めてください！



AED講習会(2年生)の様子を報告します!

1 校長先生の話



12年前さいたま市の小6女子が駅伝大会練習中に命を落とした事故をきっかけに心肺蘇生やAEDの操作をわかりやすく示した「ASUKAモデル」ができました。今日の学習で得た知識は将来にわたってみなさんの財産であり続けます。しっかりと臨みましょう。

「頭が真っ白になることを前提にAEDはつくられている。必要なのは勇気じゃない。知識だ。」

2 消防本部からの話

熱中症を予防するには？

- ☆こまめに水分補給をしよう！
- ☆朝ごはんを食べよう！みそ汁がおすすめ！！
水分・塩分の両方が摂れる！インスタントでも良い。
- ☆涼しい服装をしよう・ジャージは脱ごう！
暑いのに着ている人が多い！とても心配！
- ☆祖父母に伝えて(孫の言うことはきっと聞いてくれる)
 - ・高齢になると暑さを感じなくなる
 - ・トイレが心配だから水分を控えてしまう
 - ・暑い熊谷にずっと住んでいて慣れてるから大丈夫と思う



熱中症になってしまったら？

- ☆涼しい所へ移動(できない時は無理しない)
- ☆冷やす(わきの下・足の付け根・首の後ろ)
- ☆霧吹きで水をかけてうちわであおぐ
- ☆水分を摂らせるが、
自分で飲めないときは119を！



3 心肺蘇生法の実習

脳に血液を送るために

胸骨圧迫をする！

胸の真ん中（心臓）
に組んだ手を押し当てる

ひじは曲げずに
前かがみで体重を
かけて押す



30回押す

1分間に100～
120回のスピー
ドで絶え間なく

胸が5cmくらい沈む
くらいの力で押す

どうしたらいいかわか
らない！！

AEDが音声で説明し
てくれる！

それに従って動こう！

4 AEDの実習

意識がない？！
呼吸がない？！
AEDを持ってき
て！！
三尻中は職員玄関にあ
るよ！！



救急隊が到着するまで
は、AEDの指示に従っ
て、胸骨圧迫を続けよ
う。たくさんの協力者が
いないと続かないよ…

電気ショックが伝わるようパッドは心臓を挟んだ2か所に貼ろう

感想紹介

- ☆胸骨圧迫は、やる前は簡単だと思っていたが、いざやってみると力加減や押す場所が難しかった。救急隊の方はすごいと思った。でも、やりかたはわかったので頑張りたい。
- ☆思ったより体重をかけないと胸が沈まなくて大変だった。今日のことを生かせるようにしっかり覚えていたい。また、自分も倒れて迷惑かけないように体調管理をしっかりしたい。
- ☆実際に倒れている人がいたら今日やったことを忘れないで知識で動けるようにしたい。
- ☆1人で胸骨圧迫をするのは大変だったので、やはり助けてくれる協力者は多いほうがよいと思った。
- ☆AEDの指示を聞きながらやればできると思った。今までより心肺蘇生に関心を持た。
- ☆胸骨圧迫はリズムや結構な力が必要なことがわかった。AEDは音声メッセージでサポートしてくれるので慌ててしまっても、でもできることがわかった。
- ☆大人の指示に従い、今自分にできること（AEDをもって来る・だれか呼んでくるなど）を探してやりたいと思った。貴重な経験ができてこれから役立つと思った。

