

ほけんだより



令和5年9月15日
桜山小保健室 No.4

9月9日は救急の日でした。急に病気やけがなど大変なことがおこったときにする応急手当の方法や、けがや事故を防ぐにはどうしたらいいかを考える日です。みなさんは、けがや事故を防ぐためにどんなことに気をつけていますか？

9月の保健目標
けがをよぼうしよう

なんの数字でしょう？

120 4月～7月までで、けがで保健室に来た人は、病気で来た人の2倍いました。

59 4月～7月までで、運動場でけがをした人が多かったです。

45 4月～7月までで、すりきずをした人が多かったです。

運動場では、どんなけがが考えられますか？けががおこらないようにするためにはどうしたらいいでしょう？教室では？体育館では…？「～かもしれない」と、キケンを予測することができると、自分で気をつけられることがたくさんありますね。



保健室からの夏休みの宿題は、「歯の治りようをすること」と「はみがきをていねいにすること」でした。集会のときに話をしたこと覚えてくれていますか。9月15日の時点では、34%の人が歯医者さんに行っています。まだ行っていない人は、忘れずに早めに治りようしてくださいね。

寝る前の歯みがきが大切なワケ

クイズ 歯や歯周病が最も進行するのはいつ？

① 食後 ② 昼間 ③ 寝ている時

答えは③。日中は殺菌作用のある唾液が、歯や歯周病の原因となる細菌の活動を抑えてくれています。ところが、寝ている時は唾液の分泌量が減るため、細菌が活動しやすい状態になるのです。

寝る前の歯みがきで食べカスをしっかり取ったり、歯垢（細菌のかたまり）を除去すれば、細菌が活動できなくなり、むし歯や歯周病の進行を防げます。ぜひ毎日の習慣にしましょう。

●おうちの方へ●

現在、全国的にも新型コロナウイルスの感染者数が再び増加傾向にあり、さらにインフルエンザの感染者数も多く報告されています。荒尾市内でも複数の学校で、コロナやインフルエンザによる学級閉鎖もあっているようです。桜山小では、感染症は現在流行していませんが、発熱で欠席する子が増えてきたなあと感じています。（季節の変わり目や夏のつかれで体調を崩しやすい時期というのも関係しているかもしれませんが）おうちでも今一度、感染症対策と体調管理をよろしく願いいたします。

1年生で、手当のあとに、自分から「ありがとうございます。」と言ってくれる人が増えました。

