



皆川中HPです。ぜひご覧ください。

引用元：日本学校保健研修社“健“

先月は皆中祭がありましたね。たくさん練習・準備をしてきた中で、とても素晴らしい発表を披露してくれました！余韻がまだ少し残っていることと思いますが、来週には「校内ロードレース大会」が予定されています。体力勝負の行事となりますので、しっかりと朝食・睡眠を取り万全のコンディションで臨めるようにしてください。また、全力で頑張る皆さんの姿が見られることを楽しみにしています。

～ケガをしてしまった時には・・・～

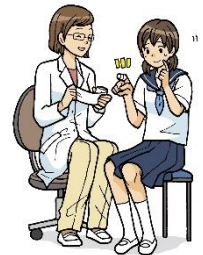
最近、登下校中のケガ・体育での突き指がみられます。特に登下校中でのケガは雨の日に多く、路面が滑りやすくなっていることが原因と考えられます。マンホールの上を通らない、いつもより早めに家を出て余裕をもって学校へ向かうなど、安全に登下校ができるよう改めて意識していきましょう。

時には、気をつけていてもケガをしてしまうこともあります。そのような時には、すぐに処置を行いましょう。下記の①②をもう一度確認し、適切な応急手当を行ってください。



①まずは、保健室に来る前に傷口を洗ってから来てください。洗わず放置してしまうと、炎症がひどくなってしまうことがあります。

その後、傷を診てから処置を行います。その時「どこで・どのように」ケガをしたのかを教えてくださいね。



②突き指・骨折の疑いがある場合は、最初に冷やすことがとても大切です。湿布よりも氷を使って冷やしていきましょう。そうすることで、炎症をおさえ腫れ・痛みを最小限にする効果があります。

適切な処置を行うことは、より早い治癒に繋がります。学校でも大きなケガの疑いがあるときに、おうちの方への連絡をしています。ですが、家に帰ってからまたは翌日になっても痛みなどの症状が続くようであれば、おうちの方と相談し早めに病院受診を検討してください。



毎日の歯磨きはしっかりできていますか？5月の歯科検診からもう少しで半年経過します。検診後には、多く生徒のみなさんがきちんと医療機関へ受診してくれている様子がうかがえました。歯は一生を共にするとても大切な部分ですので、定期的な検診を心掛けてくださいね。

本校では、11月1日（金）、5日（火）、7日（木）の3日間で「歯のブラッシング指導」を予定しています。昼休みの時間で染め出しを行い、自分の磨き方のチェックをしてもらいます。普段のブラッシングを見直し

改善する機会ですので、しっかりと行いましょう！

【お願い】

ブラッシング指導後の歯ブラシは赤く染まってしまうので、次の日から新しい歯ブラシと交換できるよう準備しておいてください。また、手鏡・タオル・赤鉛筆の準備・確認もしておいてください。

要注意！



気圧が低いと頭痛がする、という人がいます。

もし同じシチュエーションで歯が痛くなる、という人がいたら要注意。

なぜ痛くなる？

むし歯で歯の表面に穴が開き、神経がある層（歯髄）に空気が入り込みやすくなった状態だと、気圧の変化によって歯の神経に圧力がかかり痛みが出ることがあります。つまり、歯の気圧痛はむし歯のサインかもしれないのです。気圧が元に戻ると痛みもなくなりますが、放置してはいけません。

気圧痛が出やすいのはこんなとき

- 天気が悪いとき
- 飛行機に乗ったとき
- 高層階のエレベーター
- 乗り物で長いトンネルを通るとき など



痛みが出たら早めに歯医者さんへ



保護者の皆様へ

今月20日の地域学校保健委員会にご参加くださる保護者の皆様、大変お世話になります。

来月には、本校で開催の学校保健委員会を予定しております。日時は、12月19日（木）14：45～15：35となっております。詳細につきましては、後日お子さまを通して通知を配付させていただきますのでそちらをご覧ください。

また、学校での活動中のケガに関しては「日本スポーツ振興センター」が適用となります。年度初めに加入していただいた保険です。医療機関への受診の際に書類が必要となりますので、その際は担任または養護までお声がけくださいますようお願いいたします。不明点等ございましたら、その都度ご連絡いただければと思います。

