



ほけんだより



第9号
R5. 12. 11
浦安市立明海中学校

12月に入り、朝晩だけでなく日中も冷え込む日が増えてきました。寒さ対策のスマートな着こなしはできていますか？ ポケットに手を入れて歩いている人を見かけますが、転んだときに手が使えず危険です。寒いときは手袋をしましょう。

また、寒くなると窓を開ける機会が減ってしまいがちです。保健委員会では12月11日（月）～15日（金）に教室のCO₂モニターを使って換気状況を確認し、窓を開ける等の必要な対応をしますので、ご協力をお願いします。



11月30日(木) 6時間目 J組・1年生

「歯のすこやか教室」を行いました



浦安市役所母子保健課の歯科衛生士の方が来校され、J組と1年生を対象に「歯のすこやか教室」が行われました。

動画とプリントを使って口・歯の健康や、みがき残しを減らす歯みがきのしかたについて学習し、自宅にて歯みがき練習を行いました。

<実習・授業の感想より>

- 20か所もみがく場所があったので難しかった。
- お菓子の食べ過ぎやジュースの飲みすぎに気をつけ、歯みがきを頑張りたいです。
- 歯みがき練習をしてみて、みがき残しをしていたことに気づきました。今まであまり使っていなかったデンタルフロスを毎日使いたいです。
- 今日習った歯みがきのしかたを意識してやってみると、歯がツルツルになり、いつもより口の中がすっきりしました。軽い力で、歯肉をいためないようにみがきます。
- 食事のときによくかむと、肥満予防やがん予防、味覚の発達になるということが分かった。
- 口の中にたくさんの菌がいることにとても驚いた。口の健康状態が全身に影響することを知って、自分の健康は自分で守れるようにしようと思いました。
- 私は間食が多いので、減らしていきたいと思った。



(裏面に続きます)

- 自分にはまだむし歯がないけれど、しっかり歯みがきをして、「8020（80歳で20本の歯を保つ）」を目指したい。



- 歯ブラシのいろいろな場所（つまさき・わき・かかと）を使ってみがくとよいことが分かった。
- 夜寝ている間に菌が増えることを知り、寝る前にしっかり歯をみがく必要があると思った。
- 歯みがきのあとにうがいを何回かやっていたけれど、フッ素が落ちてしまうかもしれないので1回で終わらせるようにしました。

- 私は1日4回歯みがきをしていてむし歯ができたことはありませんが、これからも健康な歯を保ち続けたいと思っています。

- 歯は親からもらった大切なものだから、毎日歯みがきをして、元気なおばあちゃんになりたい。

×



カイロは肌に直接貼らず、服に貼るようにしよう!



低温やけどって何？

熱 湯など熱いものに触れたときのやけどと違い、44～60℃とあまり熱くないものに長時間触れることによって起こるやけどのことです。

「温度が低いなら大丈夫」と考える人がいるかもしれませんが、そんなことはありません。温度が低いため、気付かないうちに、皮膚の深い部分まで熱が伝わり重度のやけどになってしまいます。

これを使うときは注意!

- カイロ
- 湯たんぽ
- ホットカーペット
- こたつ



ときどき姿勢や貼る場所を変えたりして、長時間同じ場所に密着させないようにしましょう。

低温やけどをしてしまったら

1. すぐに流水でしっかり冷やす
2. やけどに触れないようにする
3. 病院を受診する



カイロを貼ったまま寝てしまうと、低温やけどの危険があるよ!

×

