

ほけんだより 9月

令和6年9月6日(金) 由利本荘市立鳥海小学校 保健室

1日3回の歯みがきを、心がけましょう



夜のはみがきは
特に大事!

夏休み中は、歯磨きの見届けのご協力、ありがとうございました。歯磨きカレンダーを確認したところ、鳥海小学校の子どもたちは、1日平均2.03回磨くことができていました。全く磨かなかった日がある人は、ほとんどいませんでした。

一方で、「1日3回以上磨けた日」が12日を超えていた人(夏休みの半分は磨けた人)は、全体の37.3%でした。お出かけなどで、磨けない時間もあったと思いますが、休日も、基本的には1日3回の歯みがきができるように、ご家庭でもお声かけください。

9/9~9/10 視力検査を実施します

対象：全学年

- ・現在の視力の状態をみるために、4月の結果、受診の有無に関わらず、全員の視力を測ります。
- ・矯正視力も測るので、めがねを持っている人は準備をお願いします。



9/9は、救急の日です! ※9/8~9/14は「救急医療週間」です。



9月9日は、9(きゅう)9(きゅう)にちなんで「救急の日」と定められています。また、救急の日を含む1週間は、救急医療週間として、救急医療について広く知ってもらう取組が全国で実施されています。

この機会に、鳥海小でも、保健室の来室を振り返ってみたいと思います。4月~8月に保健室に来室した子どもは、256名(延べ人数)でした。そのうち188名は、けが等の外科的な理由で来室しています。

ちょうかいしょうほけんしつ らいしつりゅう 鳥海小保健室 来室理由ランキング

1位 すり傷(すりむいた) … 74人

2位 打撲(ぶつけた) … 55人

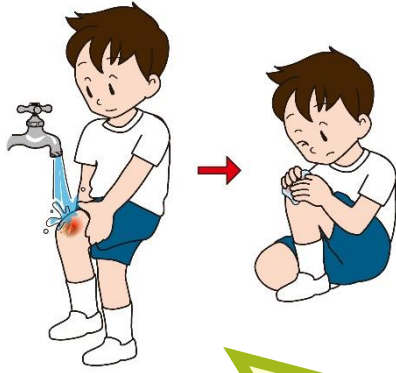
3位 虫刺され … 17人

「セルフメディケーション」

WHO(世界保健機構)によって、「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」と定義づけられています。

健康づくり推進の基本となる考え方で、保健室でも応急手当の仕方などについて、アドバイスをしています。

★来室ランキング1位 「すり傷」の手当の仕方



**一番大切なのは、
傷口をきれいにすること！**

① まずは、傷口を水で洗い流してきれいにします。

傷口に土・砂やゴミが残っていると、傷の治りが悪くなります。傷の汚れが落ちにくい場合は、ガーゼや綿棒を使いながら洗いましょう。

② 止血が必要な場合は、洗った後に止血します。

傷口の上にガーゼをあて、上からおさえます。
※脱脂綿を使うと、繊維が傷口に張り付くおそれがあるので、止血には使わないでください。

③ 必要に応じて、ばんそうこう等で傷口を保護します。

○すり傷の手当に、消毒液は「使う」のが正解？「使わない」のが正解？

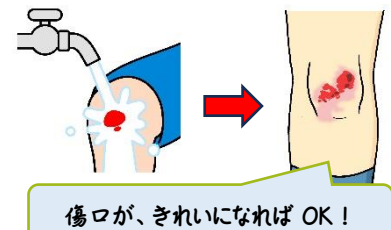
水道水には、水を消毒する「塩素」が入っているため、傷口を水で洗うことには、消毒効果があると言われています。



消毒液は、消毒効果が強いいため、雑菌だけではなく、傷口でケガを治そうと働いている皮膚の細胞も殺し、傷の治りを遅くしてしまう可能性があります。



左記の理由から、基本的には、水道水でしっかり洗うだけに止め、傷口の汚れがひどい場合などに、消毒液を使うことをおすすめします。



9/24~9/30は、「結核・呼吸器感染予防週間」です！

結核は、「結核菌」が原因で、主に肺に炎症が起こる感染症です。かつては日本でも「死の病」として恐れられていました。ここ数年は、新型コロナが大流行しましたが、実は、結核も毎年のように世界的に流行し、多くの方が命を落としています。

新型コロナも結核も、同じ「呼吸器感染症」です。呼吸器感染症は、パンデミック（世界的流行）になりやすく、今後も流行が繰り返される可能性が高いです。これからも、結核を含めた感染症の予防について、ご家庭でも心がけていただければ幸いです。

こんな時は結核の可能性あり！

- ①せきが2週間以上続く
- ②急に体重が減る
- ③タンが出る
- ④体がだるい



結核を予防するには…

- ①適度に運動をする
- ②睡眠を十分にとる
- ③好き嫌いをせず、バランスの取れた食事をとる
- ④たばこをすわない
- ⑤定期的に検診を受ける

健康的な生活で免疫を高めること、早期発見が大切！

