

ほけんだより 9月

令和6年9月2日
 県立境特別支援学校
 保健室

夏休みが終わり、ついに2学期が始まりますね。夏休み中は大きな怪我や病気は無く、過ごせていましたか？まだ暑い日が続くこともあるため、熱中症には十分注意しましょう。そして学期の初めは夏の疲れがでて、体調を崩しやすい時期です。生活リズムを学校モードに切り替えて元気に過ごしましょう。

きそくただ せいかつ 9月の保健目標 規則正しい生活をしよう

生活リズムを整えるポイントは5つあります。全部できているか確認しましょう。



9月1日は防災の日



9月1日は防災の日です。

避難生活中でも歯・口のケアをすることにより、むし歯や歯肉炎だけではなく、風邪、やインフルエンザなどの予防にも繋がります。避難所での具体的なケアのしかたについて紹介します。(注1)

①歯ブラシがない場合

ペーパータオルやガーゼ、ティッシュなどで歯の表面をこすります。終わったら水やお茶でブクブクうがいをしましょう。

②歯ブラシがある場合

歯ブラシを少しの水で濡らし、みがきましょう。

③洗口剤(マウスウォッシュ)がある場合

洗口剤(マウスウォッシュ)によるうがいも効果的です。少しずつ含んでブクブクうがいを繰り返します。



9月9日は救急の日

ライスしよち

ケガをしたらRICE処置をしましょう！

打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽くするための応急手当です

参考 注1)公益社団法人日本学校歯科医会 災害がおこったら！児童生徒への指導について—歯・口のケア
 ※許可なくイラストや写真の二次利用はお断りいたします。