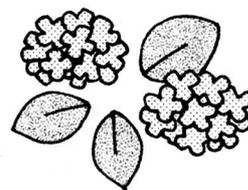


保健だより

大泉学園中学校保健室

6月号

H.28.6.11



関東地方も梅雨入りしました。日差しのある日は汗ばむ程に気温が上がりますが、梅雨空の日は肌寒いですね。保健室にも「暑いです」「寒いです」と言いに来る人がたくさんいます。できれば、毎朝天気予報を確認し、その日の気温に応じた服装（暑い日は半袖、肌寒い日は長袖）で登校してくるようにならしましょう。

◇6月の保健目標

むし歯や歯周病の予防・治療をしよう！

今年の歯科検診の結果

歯科検診を受けた人 470人

「むし歯」のある人 21人... むし歯総数46本

「C○（むし歯になりかけている歯）」のある人 53人... C○総数118本

「歯周病」のある人 11人

「むし歯」

口の中には細菌がいっぱいいます。その中のミュータンス菌はネバネバして歯にくっつく歯垢のモトになります。ミュータンス菌は口の中に砂糖が入ってくるとそれをえさにして酸を作ります。この酸が歯の大敵！歯を溶かして穴を開けるのでむし歯になります。歯みがきで歯垢をきれいに取り除くと、むし歯を予防することができます。

「C○」

歯の色が僅かに白く濁った、むし歯の初期症状を言います。歯みがきを丁寧に行うことで健康な歯に戻る可能性があります。



「歯周病」

歯と歯ぐきの間に歯垢がたまり、歯ぐきに炎症を起こしてしまう病気です。最初は歯ぐきから血が出たり、腫れたりしますが、最終的には歯ぐきの周りの骨が溶けて、歯が抜け落ちてしまいます。歯肉炎の段階なら、丁寧な歯みがきにより炎症を治すことができます。

つまり... 歯みがきって、口の健康を守るためにとても大事なことです！
だから... お昼ご飯の後も歯みがきをしてほしい！
そこで...

歯みがきコンクールのお知らせ

☆日程 6月13日（月）～17日（金）の5日間

☆やり方 昼休みに、歯ブラシで歯をみがいている人の人数を保健給食委員が数え、歯みがきをしていた人の人数が多かったクラスを表彰する。

☆ルール ①必ず歯ブラシを使う（口をゆすぐだけではダメです）

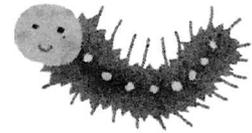
②自分の教室のある階の水飲み場でみがく

③歯みがきをしている人数は昼休みに数えます



～各自で歯みがきセットを学校に持ってきてください～

チャドクガにご注意ください！

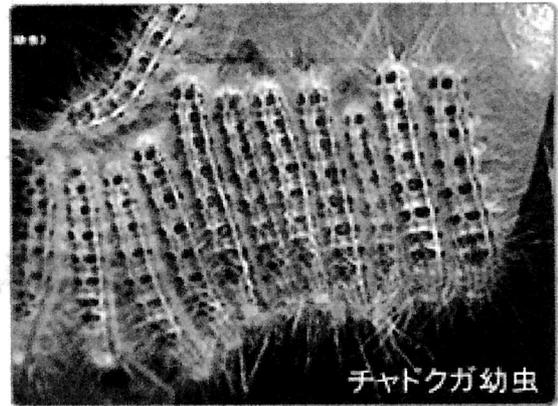


今の季節、ツバキやサザンカなど、表面がピカピカした葉っぱの裏にチャドクガの幼虫がびっしりとついていることがあります。

チャドクガは本州以南に生息しています。北海道には分布していません。成虫は6～7月頃と10月頃に発生します。幼虫は、チャ、ツバキ、サザンカなどを食草とするので、庭木に発生することが多いようです。ヒスタミンや酵素類などを含んだ0.1～0.2mmの毒針毛を50万～100万本ほど持っており、それが皮膚に突き刺さることで皮膚炎(かゆみを伴う赤い発疹)が起こります。毒針毛は幼虫期に発生し、脱皮した殻、口から吐いた糸で作る巣網、成虫、卵などにも付着しており、それらと接触しても皮膚炎が生じます。直接触れなくても、幼虫のついている木の下を通ったり、風下にいるだけでも被害に遭うことがあります。



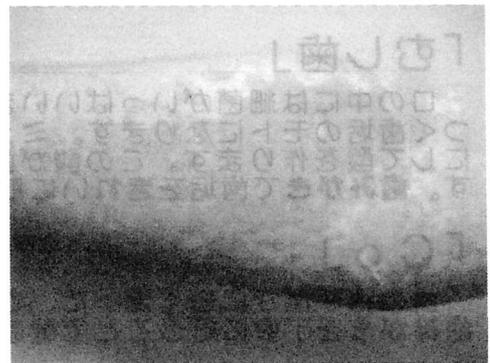
チャドクガ成虫



チャドクガ幼虫

チャドクガに刺された時の応急手当

- ①チャドクガに刺されたと思ったら、直ちに衣類を脱いでガムテープなどで毒針毛を剥離する処置を数回行います。
- ②患部を流水やシャワーで洗い流します。
- ③その後、かゆみ止め軟膏やステロイド含有軟膏を塗ります。
- ④かゆみが強い時や、皮膚炎が広範囲に及ぶ場合は受診しましょう。(医師の処方で、抗ヒスタミン剤の内服をする場合もあります)
- ⑤重症例もありますので、症状がひどい時は迷わず皮膚科医の診察を受けましょう。



刺された時に注意すること

チクチクしだしてから数時間後までは、皮膚の表面に毒針毛が残っていることがあるのでかきむしらないようにします。かきむしると、毒針毛をより多く、より深く刺入させることになります。

学園中、いいねっ！

☆保健室で休養している生徒に「大丈夫？お大事に！」と優しい声をかけてくれる人がいる。

☆昼休みにはたくさんの生徒が身長を測りに保健室を訪れますが、「今、具合の悪い人が休んでいるから、遠慮してもらえないかな？」と言うと、ササーッと保健室から出て行ってくれる。具合の悪い時に周りで騒がれると辛いよね、ありがとう、助かります！

