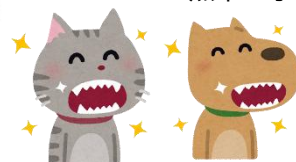




令和7年11月6日
燕市立小池中学校
保健室

1年生歯科指導を行いました。



10月24日(金)に歯科衛生士の笹川晴美様・迎野和香子様をお招きし、1年生へ歯科指導を行っていただきました。むし歯・歯肉炎予防について、ブラッシング法やフロスの使用法を教わりました。歯みがき粉をつけて磨くとさっぱりして汚れが落ちた感じがしますが、歯ブラシが当たってない部分は歯垢(プラーク)が落ちていないかも…。歯の健康は自分の力で守ることができます。寝る前などできるときは鏡をみて、歯ブラシの当たり方をチェックしながら歯みがきしましょう。



- ・歯についた汚れ歯垢(プラーク)はうがいだけでは取れない。歯みがきが必要！
- ・歯ブラシで取り除けるのは歯の汚れの7割。デンタルフロスを正しく利用しよう。
- ・寝ているときは唾液の分泌が減ってしまうので、特に夜の歯みがきが大切！1日で1番丁寧に磨こう。
- ・歯ブラシはブラシの部分が自分の前歯2本分より小さいものを使う。
- ・普段の飲み物も気を付けて！ジュースやスポーツドリンクには砂糖がたくさん入っている…。
- ・歯科への定期的な受診も大切！むし歯になったらいくところではなく、むし歯にならないためにいくところ。

あなたの歯肉は健康ですか？

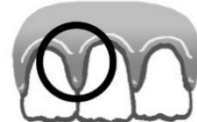
①色、②歯間部の形(○で囲んだ部分)、
③感触、④出血について、チェックしてみましょう。

健康な歯肉



- ①ピンク
- ②三角形
- ③きゅっと引き締まっています
- ④出血なし

歯肉炎



- ①赤い
- ②丸い
- ③腫れてゴブゴブしている
- ④刺激により出血する

自分の歯肉チェックしてみよう！

感想

- ・今日の指導を受けて、歯を磨く時は歯ブラシの「つまさき」「よこ」「かかと」を意識して磨くこととジュースをあまり飲まないようにしていこうと思いました。
- ・いつも何気なくしている歯磨きを、これからは鏡を見て一つ一つ丁寧に磨いて五分以上磨くことを目標にしようと思った。
- ・自分の歯は一生使うものなので大事にしておこうと思った。いつもデジタルフロスを使っているけど、もっと気を付けてやる。



2年生救急法講習会を行いました。

10月31日(金)に新潟 PUSH プロジェクトの藤田義信様をお招きし、2年生へ救急法講習会を行っていただきました。



1年間で約7万人の人が心臓突然死で亡くなっています。心臓突然死を防ぐため5分以内のAEDでの電気ショックが目標とされています。その場にいた人の勇気で救える命があること、そのために知っておく良いことを教えていただきました。



- ・安全確認をしてみんなで助けるのが大切！1人で対応するのではなく周りに助けを呼ぶ。
- ・倒れている人の意識や呼吸について「分からない」時は「ない」と判断する。
- ・やってはいけないことはそのままにすること、できないと思ったらできる人を呼ぶ！
- …しかし、救急法を行っても救命できないときもあることも知っておく。

小池中学校の AED は職員室と社体玄関にあります。現在は改修工事中で社体玄関用の AED が保健室にあります。いざというときに動けるように場所を確認しておこう！



感想

- ・心臓が急に止まることは、高齢の方がほとんどだと思っていたけれど、わたしたちと同じ世代くらいの人になるかもしれないということを知って、驚いた。心臓マッサージはほんの数十秒でも疲れると知ったから、他の人と協力してすることが大切だと知った。
- ・自分の少しの行動で助けられる命の数が増えるから、ちゃんと知識をつけておきたい。
- ・もしも倒れている人がいたらすぐに駆けつけて周りにも助けを呼ぼうと思いました。助けられる命はなるべく多く助けたい。助けられるはずの命が失われないように願うし、自分も行動していきたいです！

寒さが厳しくなり、感染症の発生が心配される季節になってきました。10 月には市内の学校でもインフルエンザで学年・学級閉鎖が発生しました。感染予防を心掛けて過ごしましょう。

インフルエンザ・新型コロナウイルスでの出席停止の場合は登校許可書の提出は必要ありません。欠席連絡の際に登校可能日をお知らせください。

マイコプラズマ感染症や感染性胃腸炎など他の感染症で出席停止の場合は医療機関より登校許可書を記入してもらい提出をお願いします。用紙は学校ホームページよりダウンロードできます。用紙は学校にもありますので、保護者の方より取りに来ていただくこともできます。

インフルエンザ!?

登校再開はいつになる?



原則 発症後、5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで出席停止です。

発熱 解熱 解熱後 登校可能

※1

発症日	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目

※2

※1 発症日翌日を1日目と数えます。

※2 発症から5日を経過しても、解熱してから2日を経過しなければ登校はできません。

※新型コロナウイルス感染症の出席停止期間は「発症して5日経過し、かつ症状が軽快した(解熱剤を使用せずに解熱し、かつ呼吸器症状が改善傾向にある)後1日経過するまで」となります。