

ほけんだより 第6号

令和2年9月7日
茨城県立日立工業高等学校
定時制 保健室

◎歯科検診について



日時 9月17日(木) 18:30～

実施場所 保健室

順番 1→2→3→4 年次

※移動開始時刻 1・2年次・・・18:20

3・4年次・・・18:35

検査機関 学校歯科医 山本先生(多賀歯科医院)

目的 むし歯がないか、歯並びやかみ合わせはどうか、歯肉がはれていないか、歯こう(プラーク)がついていないかなどをチェックします。

- その他
- ・検診前に歯をみがき、口の中を清潔せいけつにしておきましょう。
 - ・待っている間は、前の人との間隔かんかくを空けて静かに待ちましょう。
 - ・保健室入室後は、入口でアルコール消毒をし、マスクを外しておく。
 - ・口の中を見てもらうときには、大きな口を開けましょう。



～ 歯科検診で使われる言葉の意味について ～

C (シー)	CO (シーオー)	O (マル)	数字など
むし歯になっています。歯医者での治療が必要です。	むし歯になりかけている歯です。毎日しっかり歯みがきをすると治ります。	むし歯を治療した歯のことです。	数字(1～8)やアルファベット(A～E)は、歯の番号を表しています。



歯ぐきをじっくり見たことはありますか？

毎日がみで髪形を見ることはあっても、歯ぐきを見る機会はないかもしれませんね。でも、歯ぐきの状態を知るのは大切なことです。思春期はホルモンバランスや生活が乱れやすいもの。歯ぐきが炎症を起こす「歯肉炎」になりやすい時期でもあります。早速チェックしてみましょう。

健康な
歯ぐき

色：うすいピンク色
形：歯と歯の間にしっかり入り込んでいる
弾力性があり、引きしまっている

歯肉炎の
歯ぐき

色：赤みを帯びている
形：歯と歯の間の三角の先が丸みを帯びている
腫れがみられる

歯肉炎にならないために

- ・歯と歯ぐきの間もしっかりみがこう
- ・定期的に歯医者さんに診てもらおう



◎感染症対策について

何度でも確認しましょう！

学校では...

- ・登校前の体温測定、健康チェック
→登校後、シートに結果を記入する
- ・手洗い、アルコール消毒の徹底
- ・マスクの着用
- ・換気の徹底
- ・ものの共有を避ける
- ・こまめな水分補給



ウイルスに負けない体をつくるために...

- ・正しい生活習慣を送る(栄養バランスに気をつけて3食きちんと食べる・夜ふかしをせず十分な睡眠をとる・適度に運動をする)

もしも

新型コロナウイルスの心配がある中で、災害が起きたら...?

危険な場所にいるなら
避難するのが原則です。
さらに、知っておくべき避難のポイントとして次の5つがあります*。

① 安全な場所にいる人まで、避難場所へ行く必要はない

② 安全が確保できる、親せき・知人の家への避難も考える

③ マスク、消毒液、体温計はなるべく持参する

④ 避難場所、避難所が変更・増設されていることもあるので、災害時は市町村ホームページを確認する

⑤ 豪雨のときの屋外の移動は、車も含めて危険。車中泊をする場合は、浸水しないよう周りの状況を確認する

※内閣府「新型コロナウイルス感染症が収束しない中における災害時の避難について」より

◎救急法について

○つき指をしてしまった...!

→ **氷のうなどで冷やす**



○目にゴミが入った...!

→ **バケツなどに水を張り、顔を付け目をパチパチする**



○捻挫・打撲・骨折をしてしまった...!

→ **RICE (ライス) 処置**

- (1) Rest 「**安静**」
動かず安静にする。
- (2) Icing 「**冷却**」
患部(けがをした場所)を冷やし、痛みやはれを抑える。
- (3) Compression 「**圧迫**」
患部を包帯などで圧迫する。
- (4) Elevation 「**挙上**」
患部を心臓よりも高い位置にすることで、内出血を防ぐ。

9月9日は救急の日

レスト あんせい アイシング れいきやく

Rest 安静 **Icing 冷却**
静かに休もう 患部を冷やそう

コンプレッション あっほう エレベーション きょじょう

Compression 圧迫 **Elevation 挙上**
患部を適度に圧迫しよう 患部を心臓より高く挙げよう