

ほけんだより 9月



令和8年9月1日
荏原第五中学校
保健室

夏休みが終わり、学校生活が戻ってきました。勉強や部活動、趣味の活動を元気に頑張ろうと思っている人も多いでしょう。体と心の準備が整っていないと、思わぬけがをすることがあります。生活リズムを見直し、充実した日々を過ごせるように、意識して生活しましょう。

9月9日は【救急の日】

もし隣にいる大切な人が急に倒れてしまったら…皆さんはとっさに対応できますか？難しいことはありません。大きな声で助けを呼ぶ。救急車を呼ぶ。心臓マッサージを行う。AEDを持ってくる。人命救助のためにさまざまなことができます。いざという時のために基本的なことを覚えておきましょう。

☆AED☆ 落ち着いて！アナウンスに従って！

- ①AEDの電源を入れる。
- ②AEDがアナウンスを始める。よく聞く。
- ③パットを貼るとAEDが自動で心電図を解析。触らない。
- ④必要に応じてショックボタンを押す。近づかない。
- ⑤胸骨圧迫（心臓マッサージ）を続ける。



～荏原五中のAEDは
ここにありますが～

- ① 1階中央玄関
(主事室前)
- ② 4階プール前

☆救急車☆ 冷静に！消防の方の話を聴く！

- ①119番に電話をかける。
- ②消防：「119番です。火事ですか？救急ですか？」
- ③自分：「救急です。」
- ④消防：「住所はどこですか？」
- ⑤自分：「〇〇区〇〇 〇〇番地です。」(分からないときは大きな建物や交差点の目印などを伝える。)
- ⑥消防：「どうしましたか？」
- ⑦自分：「公園で倒れている人がいます。」
- ⑧消防：「おいくつくらいですか？」
- ⑨自分：「〇〇代くらいだと思います。」
- ⑩消防：「あなたの名前と電話番号を教えてください。」
- ⑪自分：「私の名前は〇〇です。電話番号は〇〇です。」



● 9月の保健行事 ●

月	日	曜	項 目	対象学年	時間	場 所
9	11	金	学校歯科医による歯科講話	7年生	14:30～15:10	アリーナ1
	24	木	学校保健委員会		13:30～14:30	多目的室

※学校保健委員会は、養護教諭から健康診断・環境衛生検査の結果報告、保健室来室状況報告、学校医から本校の健康課題について助言指導などの内容で行います。

近くなりましたらお知らせを出しますので、お時間ある方はぜひご参加ください。

こころにも栄養が必要です

いつも誰かと一緒にいたい？ 一人で過ごすのは苦手？
友だちや家族と過ごす時間は大切ですが、一人で過ごす時間も大切にしましょう。ゆっくり読書したり、音楽を聴いたり、考えごとをしたり、ボーっとしたりする時間は、こころの栄養になります。

特に寝る前は、「明日の自分を迎えるための大切な時間」です。寝る直前までスマホを見るのはやめて、自分を整える時間に見てみませんか。



石川先生の歯科コラム



9月9日は救急の日ということで、今回は歯の外傷についてお話ししましょう。

皆さんの口の中はほとんどが永久歯です、そして外傷を被る歯牙はほとんどが前歯です。

歯の外傷の種類と状態、処置は以下のようなものです。

歯が欠けた（破折）

プラスチックなどを詰めるだけで済むか、被せなければいけないか、また、大きく神経まで損傷している場合は、神経の処置まで必要となることもあります。

（2）歯がグラグラになった（動揺、歯根の破折）

軽度であれば隣の歯と固定して経過観察、ひどい場合で歯の根が折れている時には抜歯になることもあります。

（3）歯の位置がずれた、めり込んだ（転位、陥入）

歯の位置がずれてしまっているが、揺れていない時は麻酔下で整復（位置を戻す）してから固定する。

（4）歯が抜けちた、なくなった（脱落、喪失）

歯が抜け落ちた（脱落）場合、条件がよければ再植が試みられる。受傷から歯医者さんを受診するまでの時間が短く、歯の周りの組織の損傷が軽度で、脱落した歯の保存状態がよいほど、再植の予後も良好になることが期待される。歯根膜は非常にデリケートで、乾燥すると30分程度で完全に壊死してしまうため、脱臼した歯は決して乾燥は禁物。歯根膜を守るためには、体液に近い浸透圧をもつ溶液（例えば、専用の保存液や牛乳、生理食塩水など、もしくは口の中）に浸して保存し、歯根膜の乾燥を防ぐことが大切。抜けた歯を無くしてしまった時は、ブリッジ、インプラント、義歯など色々種類はあるが、未だ成長過程なので、治す時期などかかりつけ医と相談をすすめる。

（5）歯が変色した、歯肉が腫れてきた（変色、歯肉の腫れ）

歯を打ったあと、歯の色が変わってくることがある。受傷してすぐに起こりやすい赤みをおびた変色は、神経（歯髄）の中の血管が損傷して充血や内出血を生じたものと考えられ、充血が治れば歯の色も回復することもある。一方、数か月して徐々に歯の色が黒ずんでくる場合は、神経（歯髄）が死んでいる可能性が高くなる。根の周囲に病気ができて歯肉が腫れてくることもある。エックス線写真などで定期的に観察していれば、根の周囲の病気を早く発見して、根の治療を行うことができる。根の周囲の病気が大きくなってからですと、歯を保存することが難しくなる。