

# ほけんだより

No.5

光南高等学校  
保健室

残暑厳しい日が続いていますね。夏休みはどのように過ごしましたか？  
しっかりと食事をし、十分な睡眠時間を取って、毎日を健康と安全に気をつけて過ごしましょう。



今月は「歯」に焦点をあてて、有事に備える知識をつけておきましょう！



## 歯が欠けた・折れた・抜けた

歯科医院を受診しましょう。

### 病院へ行く前に

- 血がでているときは、清潔なガーゼをかんで止血しましょう。
- 歯のかけらや折れた歯、抜けた歯は乾燥させないことが、一番大切！ 専用の保存液か牛乳につけて保存しましょう。

保存状態がよければ、  
うまくくっつく可能性が  
あります。



治療が早ければ早いほど、元にもどせる可能性は高くなります。できれば30分以内に受診を！

してはいけない！



歯根膜は歯とあごの骨をくっつけるための大切な組織。とても弱いので、絶対に触ってはいけません。



泥などで汚れているときは、水道水をチョロチョロ出し、数秒間、軽くすすぎます。ゴシゴシとこすってはいけません。



このときも、歯冠を持って、歯根膜を触らないように！

9月にはスポーツ大会もありますね！  
今回は、裏面に、保健委員が応急手当について、分かりやすく記載してくれましたので、どうぞご覧ください。



引き続き新型コロナウイルス感染症予防のため、特に**黙食**を徹底していきましょう。



# 応急手当リスト

## ケガの予防に備えよう



### ・すり傷

傷口の砂や泥などを水道水で洗い流してきれいにするのが重要です。石鹸でよく泡立てて洗うこともお勧めします。最近では、キズは乾かさずに治した方が早くきれいに治ると言われています。

### けがの応急手当のポイント

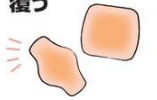
#### 1 水道水でよく洗う

消毒はしなくてOK



ペットボトルの水でもOK

#### 2 乾かないように傷パッドなどで覆う



### ・切り傷

傷口を水道水で洗い流し、徹底的に異物を取り除く。清潔なガーゼ・ハンカチ・シーツなどを直接傷口に当てて、手のひらで圧迫し止血する。出血がひどい場合は、傷口より心臓に近い動脈（脈を感じるころ）を強く圧迫する。

#### 家にあると便利なもの

- ・ハイドロコロイド素材の傷パッド
- ・ワセリン
- ・くっつかないガーゼ

#### 受診のめやす

- ・傷が開いている
- ・傷口に砂や泥が残っている
- ・出血が止まらない
- ・数日たって痛みや腫れが出てきた



### ・やけど

やけどの応急手当としてはすぐに冷やす（やけどした部位を冷却する）ことが最も大切です。熱湯や油のやけどでも水道水でかまいませんので衣服の上から冷やすことがとても大切です。体の部位、年齢により一概には言えませんが 15-30 分間冷却すると良いと思います。



### ・打撲

患部を氷水などで冷やして痛みや発熱を抑え、なるべく患部を動かさない。痛みが激しい場合や変形したり、大きな傷があれば骨折・脱臼の可能性があるので、患部を布またはラップ等で固定し病院を受診する。



### ・鼻血

鼻血がでたら鼻の付け根を 5～10 分程度強く抑えましょう。血を飲み込むと吐き気を催すことがあるので、下を向いて飲み込まないようにしましょう。ティッシュなどを鼻につめるとかえって静脈を傷つけてしまいます。出てきた血を吸い取るように外からティッシュを当てましょう。

今月の作成者： 二年一組 保健委員