



ほけんだより 9月

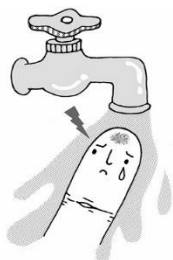
2023年(令和5年)9月
福山市立駅家南中学校
保健室

夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みは楽しく過ごせましたか？生活リズムが崩れてしまった人も多そうですが、寝る時間と起きる時間を一定にすることで徐々に直していきましょう。

9月9日は救急の日です！

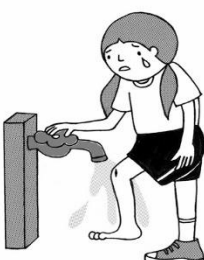
やけど

すぐに流水で冷やします(炎症や痛みをやわらげ、清潔にします)。※水ぶくれがある場合は破かないように気をつけながら冷やします。30分は冷やすようにしましょう。



すり傷・刺し傷・切り傷

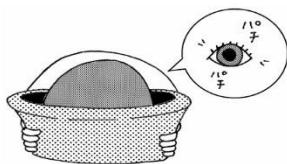
- ①傷口が汚れている場合は、水道水でしっかりと洗います。
- ②血が出ていたら、押さえて止めます。
- ③ばんそうこうやほうたいなどで傷口をおおいます。



いざという時のために…おぼえておこう！ 救急処置

目にものが入った

まばたきをして、涙で出すようにします。また、きれいな水を入れた洗面器に顔をつけて、まばたきをして出してもいいでしょう。



鼻血が出た

- ①いすに座ります。
- ②ふくらんだ小鼻の部分の部分を親指と人差し指で付け根から強くつまみます(10分間くらい)。



ぶつけた、ひねった…すぐに「RICE」

- R**est 体を安静にして休める
- C**ompression 包帯で軽く圧迫する
- I**ce 氷水などで冷やす
- E**levation 心臓より高い位置にあげる



打撲や捻挫などのけがをしたとき、患部には炎症(発熱、発赤、腫れ、痛み、機能障害)が起こります。それに対する応急処置として有効な手当て4項目の頭文字をつなげたものが『RICE』。症状を抑え、回復を早める効果がありますよ！

夏休みに歯の治療は済みましたか？

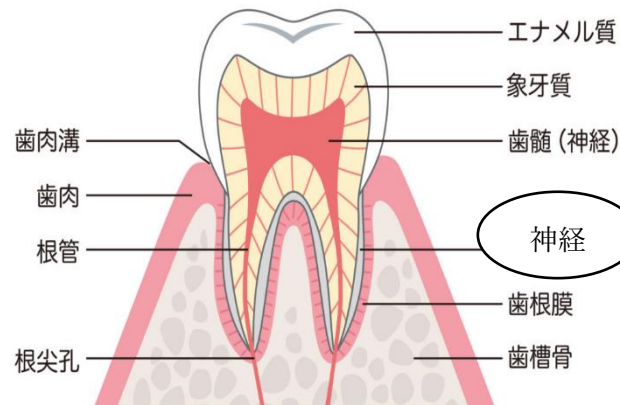
以前行った歯科検診の結果、歯の治療が必要な人にはお知らせを渡しています。夏休みの間に治療に行った人は、お知らせの紙を担当の先生に提出してください。

むし歯を早めに治療すると良いことたくさん！！

むし歯の治療は早期であれば治療回数も少なく、費用も少なくて済みます。むし歯がひどくなり、歯の神経を治療すれば、その歯を一生使える状態で保つことが難しくなります。歯の治療は風邪のように治癒するのではなく、小さなむし歯でも削って人工物で歯の形にする、というだけで治療しても元通りに戻せるわけではありません。丁寧に歯を磨くこと、お菓子やジュースをだらだらと食べないこと、定期的に歯科医にみてもらうことを意識して歯の健康に取り組みましょう。

むし歯をほおっておくと・・・

むし歯がひどくなると歯の神経の治療をしなければならないことがあります,,,



歯の神経の治療のデメリット

- 歯が折れやすくなる
- 最悪の場合、歯を抜かなければならなくなる
- 治療に多くの時間とお金がかかる
- 歯を磨くことが難しくなる

歯は一生もの！！
今の内から丁寧なケアをすることで歯の寿命が長くなります。
大切にしましょう。

