

# 知って得する！保健通信

令和4年9月1日  
桑名北高校保健室  
No.6

2学期が始まりました。中には、夏休みの生活リズムから抜け出せず「しんどいなあ」という人もいるかもしれませんね。そんな時こそ、少し早起きをして朝ごはんの時間を作ってみませんか？朝ごはんは毎日のエネルギー源。しっかり食べて2学期も元気に過ごしましょう。



## 友だちがケガをした！どうする！？

応急手当は、自分のためにも周りの大切な人のためにも知っておくと良い知識です。学校でよくあるケガや知っておくと良いな！という手当を紹介します。

## すり傷・きり傷・さし傷・かまれた傷

### すり傷

傷口を水道水で洗い流します。砂や泥が残っていると化膿しやすいので、洗いながら取りのぞきます（強くこすらないように）。出血していたら、清潔なハンカチやガーゼで止血します。



### さし傷

くぎや木片などがささったら、抜いて、流水できれいにします。

傷が深いとき、木片が傷の中に残っているとき、汚れたもの・サビたくぎがささったときなどは、必ず受診しましょう。



### きり傷

刃物やガラスなど鋭いもので切った傷は、水道水で洗った後、清潔なハンカチやガーゼで止血します。

深く切ったときは、神経が傷ついていることがあります。ガラスで切ったときは、かけらが残っていることもあります。受診しましょう。

### かまれた傷

傷口を水道水で洗い流します。

動物や虫などにかまれたときは、感染のリスクが高いため、必ず受診しましょう。



応急手当は、あくまでも「その場での緊急処置」です。場合によっては病院で正確な診断や治療が必要です。



## だぼく・ねんざ

すぐに、しっかり応急手当をすることが早く治すポイントです。応急手当の基本は「RICE」です。

### R est (安静)

安静にします。無理に動かしたり、もんだり、ひっぱったりしてはいけません。

### I ce (冷却)

氷を入れたビニール袋をタオルでくるみ、患部にあてます。15分ほど冷やして感覚がなくなったらはずし、また痛みが出てきたら冷やします。これを1日くり返します。

### C ompression (圧迫)

スポンジなどをあてて、テープや弾性包帯で軽く圧迫するように巻きます。

### E levation (挙上)

患部を心臓より高くあげます。



RICEは受診するまでの応急処置。骨折や脱臼をしていることもあるので、痛みやはれがひどいときは受診しましょう。



## 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！