

すこやかキッズ 9月

令和6年9月9日
三松小学校 保健室
養護助教諭 黒木 麻由

学校が始まり、2週間が過ぎました。夏休みはゆっくり過ごせましたか？今年の夏はかなり暑かったので、夏バテをしている人もいかもしれません。生活リズムをととのえて、体も心も学校モードにもどしていきましょう。1学期後半も元気よく、楽しい学校生活を送っていきましょうね。



9月9日は「救急の日」です！

「99」は（きゅうきゅう）と読めることから、9月9日は「救急（きゅうきゅう）の日」とされています。おうちでけがや病気をしたときにすぐに対応できるように包帯や薬などをまとめて入れた「救急箱」はありますか？家になければ1つは用意しておくことと安心ですね。ある場合は、必要な物がそろっているか、使用期限が切れていないかをおうちの人といっしょにチェックしてみましょう！

やってみよう！けがの手当て



ころんでしまった！

すぐに傷口やその周辺を水で洗い流しましょう。血が出ている場合には、水で洗ってから清潔なガーゼやハンカチなどでおさえて、血を止めます。



はなちで鼻血が出た！

下を向いて、親指と人差し指で鼻をおさえましょう。鼻の入り口近くの細い血管から出血するので、この部分を1.0～1.5分間ほどおさえ続けていると、自然におさまります。



あし足をひねってしまった！

心急手当の基本は、まずは氷などで冷やすことです。けがをした部分は無理に動かしたり、温めたりせず、安静にしましょう。



め目になにか入った！

目にごみが入ったら、手でこすらずに、水をはった洗面器や流水の中でまばたきをして目を洗い、ごみを出しましょう。それでも痛みがとれないときは、眼科に行ってみてもらいましょう。



きゅう きゅう しゃ よ 迷ったら #7119
救急車を呼ぶべき？



きゅう びょう き きゅうきゅうしゃ よ ほん だん まよ
急なケガや病気の時、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に
でん わ い し かん ご し せんもん か びょう き じょうたい き
電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、
きんきゅうせい ほん だん びょういん しょうかい
緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

でんわ
こんなときは電話してみよう

しやうじやう
これくらいの症状で
きゅうきゅうしゃ よ
救急車を呼んで
いいのかな…

たいちやう わる
体調が悪いけど、
びょういん い
すぐに病院に行ったほうが
いいのかな…

びょう き
ケガや病気の時
ふ あん
は不安になるもの。
ひとり ほん だん せん
一人で判断せず、専
もん か ちから か
門家の力を借りましょう。



みつまつしょう ば ちりょうりつ げんざい
三松小のむし歯治療率は、現在20.8%です！

がつ おこな し か けん しん けつ か ば ぐ み ちりょう かんりやう ひと わりあい げんざい
6月に行った歯科検診の結果むし歯が見つかり、治療が完了している人の割合は現在20.8%
となっています。また、治療が終わっていないくても、歯科医院に通って治療を行っている人の割合
は28.5%です。

むし歯は放っておいても自然に治ることはありません。いまは痛みがなくても、むし歯はどんど
ん進行します。また、にゅうし どうせ ぬ げ る から… と にゅうし の むし歯 を 放 っ て お く
と、えいぎゅうし は なら わる えいぎゅうし は つ いく さ ま た
永久歯の歯並びが悪くなったり、永久歯の発育の妨げになったりしてしま
います。みつまつしょう ば ちりょうりつ ぜんいん
三松小のむし歯治療率が100%、全員がピカピカの歯になる日がきて
ほしいです。



ば
むし歯になると…

① 歯がしみたり痛くなる。
た もの じゅうぶん
食べ物を十分かむことが
できず、食べた物が栄養
になりにくい。



② 食べ物を十分にかめない
ために、胃や腸が悪くな
る。



③ むし歯がひどくなると抜
いて、入れ歯を入れるこ
とになる。

