



9月号

# ほけんだより

平成28年9月 長野北高等学校 保健室

夏休みが終わり、2学期がスタートしました！夏休みでリフレッシュできましたか？  
気持ちを切り替えて、2学期も元気に頑張りましょう♪

## 避難訓練があります！

9月1日は「防災の日」。本校でも9月5日に避難訓練があります。  
「自分には関係ない」なんて思っていないですか？  
大阪もいつ大きな地震に襲われるか分かりません。  
いざという時に行動できるよう、しっかり取り組みましょう！

### ★外にいるときに地震が起こったら…

ビルの窓ガラスや看板が落下する危険があります。  
頭を保護して、できるだけ建物から離れましょう！



### ★電車に乗っているときに地震が起きたら…

強い揺れを感知すると電車は緊急停車します。座席に座っている場合は、  
低い姿勢をとってカバンなどで頭を保護し、立っている場合はつり革や手すりにつかまり、  
転倒しないようにしましょう！停車したら乗務員の指示に従います。

### ★小さな揺れするとき、揺れがおさまったら…

慌てて行動すると飛び散ったガラス等でケガをする恐れがあります。  
揺れがおさまった後に、窓やドアを開け、出口を確保するようにしましょう！  
大きな揺れのとくに動くことは危険です！

地震後、すぐに行動すると危険！  
まずは頭を保護しましょう！



# 歯科の応急手当について

9月9日は「救急の日」です。今回は歯科の応急手当について紹介します。  
人とぶつかったり、転んだりして口の中をケガすることがあります。  
歯が折れたり抜けたりしたときは、早急な対応が必要です。



## 口の中を切ったときの対処

### ① 汚れている場合はうがいをする

口の中が汚れている場合はうがいをしましょう。口の中を切って出た血と唾液が混ざるので、たくさん血が出ているように見えますが、落ち着いてケガの具合を確認しましょう。



### ② 血は押さえて止める

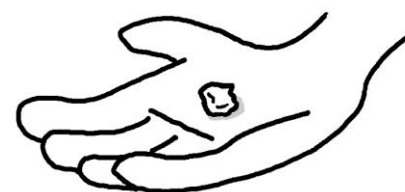
血が出ていたら、清潔なガーゼ等で押さえて止めます。ガーゼで押さえにくいところをケガした場合は、ガーゼを噛んで止めます。押さえてもなかなか止まらなかったり、傷が大きいときは病院へ行きましょう。



## 歯が欠けた・折れた・抜けたときの対処

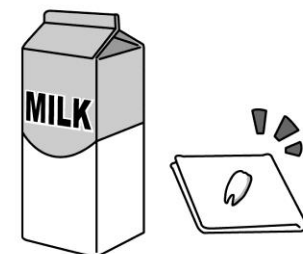
### ① 欠けた歯・折れた歯・抜けた歯があるかどうかを確認する

歯科をきちんと受診すれば、もとに戻る可能性があります。歯の根元を覆っている歯根膜が濡れたり痛んだりすると、歯が元に戻りにくくなります。そのため、欠けた歯・折れた歯・抜けた歯の根元には触らないように気をつけます。



### ② 乾かないように保存して歯科へ

歯を元の状態に戻すには、歯根膜を乾かさないことが大切です。牛乳が入った容器に入れる、口の中に入れておく（飲みこまないよう注意）、唾液か牛乳（水道水は不可）で湿らせたガーゼに包んで保存し、歯科医院に行きます。



ガーゼに浸すのは生理食塩水、コンタクトレンズ保存液、牛乳がよい。