

# 保健だより 9月号



香川県立坂出商業高等学校  
生徒保健委員会・保健部

9月9日は「救急の日」

## 歯をぶつけたらどうする？

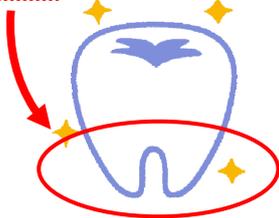


けがの発生の中で「歯・口」のけがは多く、日常生活の中で身近に起こります。歯をぶつけた時は、けがの大小にかかわらず、歯科医を受診しましょう。

### <けがの種類>

- ・ **歯がグラグラする・埋まる**・・・触らずに病院へ。出血している時は軽くうがいをし、ティッシュでおさえる。
- ・ **歯が欠ける・折れる**・・・折れた歯を持って病院へ。
- ・ **歯が抜けた**

① **歯根部**に触れないようにする。



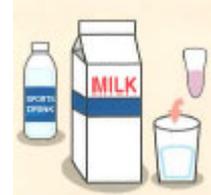
③できるだけ早く病院へ。

②歯が乾燥しないようにする。

牛乳（できれば低脂肪のもの）や頬の内側、歯の保存液、スポーツドリンクにつける。



保健室にあります



## 眼を打った時どうする？

まず「眼が開くか」「見えるか」確認をしましょう。

- ・ **眼が開かない**・・・無理に眼を開けようとせず、すぐに病院へ。鼻を強くかんだり、力むとまぶたの腫れがひどくなることもあるので注意。
- ・ **視界がぼやける**・・・傷や炎症で起こりうる。元に戻るか数分様子を見る。
- ・ **視界がダブる**・・・一時的な調節不全で起こりうる。しばらく様子を見て、続く場合は病院へ。ただし、気分不良、頭部打撲など伴う場合はすぐに病院へ。
- ・ **白目に血の色が広がる**・・・範囲が広がったり、痛みがしたりする時は病院へ。

## 9月も熱中症に注意しよう

体育祭前日は早く寝て、当日は朝食を必ず食べましょう

他人に合わせて無理をせず、体調により行動をするようにしましょう。体調が悪い時は、救護場所にきてください。



日陰で過ごす○  
→体感温度を3～7℃  
程低下させます

炭酸水、炭酸ジュース  
で水分補給✖

→炭酸飲料水は炭酸で満腹になっ  
てしまい、補給する水分が  
減るので脱水になりやすい

