



2学期が始まりました。夏季休業中はどのように過ごされたでしょうか。まだまだ暑さも続きます。引き続き熱中症対策をしつつ、生活リズムを整えていきましょう。

## 歯科受診に困っている方いませんか？

歯科受診に関する情報についてお伝えします。



早期治療が大切です。  
できればむし歯が小さいうちに来てください。年齢が上がるにつれて、歯肉炎になる方が増えます。定期受診するようにしましょう。(歯科衛生士より)

### ●病院の探し方

富山県歯科医師会のホームページからお近くの歯医者さんを探すことができます。

ホームページに入って、「歯医者さんを探す⇒障害者歯科のご案内⇒障害児・者歯科医療提供ネットワーク⇒1次歯科医療機関リスト(協力歯科医院)」で検索をしてみてください。

### ●富山県歯科保健医療総合センターについて



受診が困難な方は、富山県歯科保健医療総合センターへ受診することをおすすめします。初診の際には、必ず予診相談室で保護者の意向をお聞きし、治療方針を決めます。治療は次回からになります。予診相談室で治療の方針が決まった後は鏡の前に座り、歯みがき指導が行われます。子どもに合わせて、使用する器具を触って遊んだり、水が出る機械や水を吸う機械を用いて、機械や場所に慣れてもらうところから、治療を始めることも可能です。

### ●歯みがきを嫌がる子どもとの練習方法

感覚過敏をもつ子どもも多く、歯みがきを嫌がる子どもは多いです。日頃から意識して顔を触ったり、口に指を入れてみたりして、触られることに慣れるように練習してみましょう。



※上唇小帯は触れると痛みを感じやすく、前歯上に磨き残しが多くなりやすいです。触る時や磨く時は、小帯を境に右と左に分けて行いましょう。



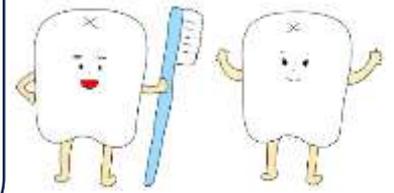
### 富山県歯科保健医療総合センター

住所：富山市五福字五味原2741-2  
電話：076-433-2039(初診の予約は、火～金曜日のAM8:30～12:00にお願いします。)  
診療時間：火～木曜日13:30～16:30(完全予約制)

※歯科に関すること以外にも、心配事や困った時にはいつでも保健室にご相談ください。

## 9・10月の保健行事予定

- 9月2日 (火) 身体測定 (高等部)
- 9月3日 (水) // (中学部)
- 9月4日 (木) // (小学部)
- 9月10日 (水) 修学旅行・宿泊学習事前検診 (中3・高2・高3)
- 10月22日 (水) 歯科健診 (全校)
- 10月27日 (月)～31日 (金) 色覚検査 (小1・中1・高1の希望者)



## 9月9日は救急の日。けがを予防しよう！

9月9日は「救急の日」です。突然のけがに慌てないように、応急手当の方法を覚えておくと安心です。保健室の来室理由で多い、打撲・捻挫、すり傷・切り傷、鼻血の簡単な手当と受診の目安を紹介します。

### 打撲・捻挫

RICE 処置とは、打撲・捻挫など外傷を受けたときの基本的な応急処置方法です。

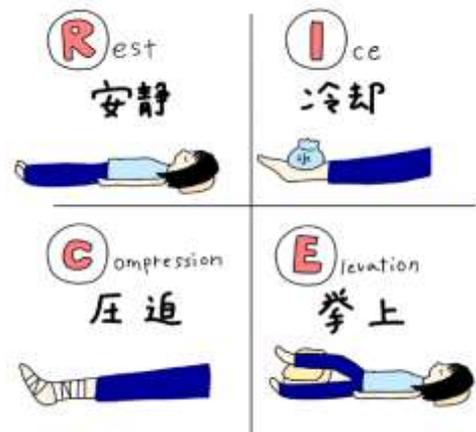
Rest (安静)・Icing (冷却)・Compression (圧迫)・

Elevation (挙上) の4つの処置の頭文字から名付けられました。

内出血や腫れ、痛みを抑え、回復を助ける効果があります。

### ★受診の目安

- ・腫れがひどいときや、強い痛みがあるとき。
- ・膝や肘などの皮下組織の薄い部分を打ったとき。  
(毛穴から細菌が入り、炎症を起こすことがあるため。)
- ・押すと痛みがあり、動かしにくいなどの症状があるとき。  
(骨折が疑われるため。)



### すり傷・切り傷

- ① **傷口の洗浄**：傷口に異物が残らないように水でしっかりと洗う。
- ② **止血**：血が出ていたら清潔なハンカチなどで押さえ、止血する。
- ③ **傷口の保護**：傷口の清潔を保ち乾燥を防ぐため清潔なものを当てて保護する。

### ★受診の目安

- ・5分間圧迫しても血が止まらないとき。
- ・傷口が2cm以上のとき。
- ・黄色い脂肪、赤い筋肉または白い腱が見える等傷口が深いとき。
- ・ガラスなど、異物が入っているとき。  
→大きいガラスが深く刺さったときは、絶対に抜かず、刺さったものを固定し、受診する。

### 鼻血

顔はやや下向きにし、小鼻をしっかりとつまむ。10～15分ほど押し続ける。のどに流れ込んでくる血液は飲み込まずに吐き出す。なかなか止まらないときは、冷たいタオル等で鼻と首を冷やす。

### ★受診の目安

- ・止血しても30分以上鼻出血が止まらないとき。
- ・出血量が大量のとき。
- ・目からも出血したり、耳が痛くなったりしたとき。
- ・鼻出血に加え、頭痛や吐き気、気分の悪さ等があるとき。