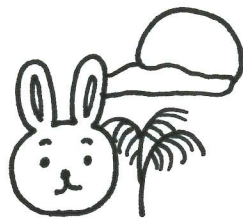


ほげんだより



令和7年9月8日
和田小学校 保健室



9月ですが、毎日暑いですね…。なかなか外で遊ぶ時間も、水分補給は忘れずこまめにしましょう！

9月9日は救急の日です



けがをしたら、どうする？

RICE処置をしよう

Rest (安静)

動かさない、さわらない



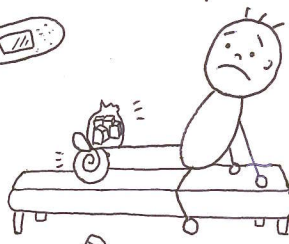
Icing (冷却)

氷などで冷やす



Compression (圧迫)

包帯などで圧迫する



Elevation (挙上)

できるだけ心臓より高くする

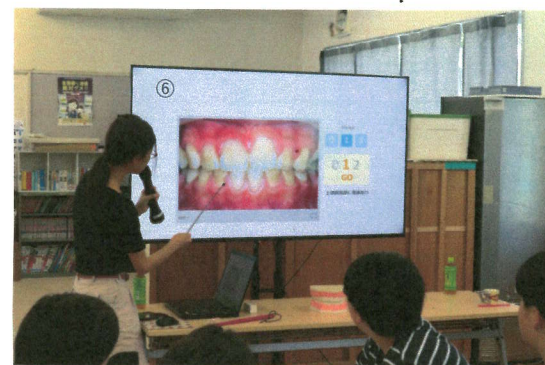
けがをしたときの「応急手当」は、治すための大事なはじめの一歩です。その場の対処で、未来が変わります。

すぐに正しい手当をすれば、痛みが減ったり、早く治ることにつながりますが、間違えた手当をしたり、何もしないと、ひどくなってしまうこともあるのです。

だからこそ、「すぐに自分でできること」を知っておくことが大切ですね。

はみがき指導をしてもらいました

9月4日(木)に、5-6年生を対象としたはみがき指導を、学校歯科医の掛川 香代子先生にさせていただきました。



「歯肉炎」とは、どのような状態のことをいうのかを教えてください。歯医者さんになりきって歯科健診をしてみました！



軽い歯肉炎やむし歯予備群は、治すことができたり、進行を止めたりすることができるとのことです！



教えてもらった方法で、鏡を見ながらはみがきをしてください！これからも、正しいはみがきをして、「歯と口」を健康に保ちましょうね！