

歯ッピーキッズ

3歳児健診時
「むし歯なし」の子

8月27日（木）に泗水会場で、
8月28日（金）菊池会場で3歳児
健診がありました。歯科検診の結果、
むし歯がなかった子どもを紹介しま
す。（敬称略）

泗水会場

うえむら 上村	さくら 沙良	（㊟ 久米一）
うえむら 上村	のぞみ 望夢	（㊟ 久米一）
おがわ 小川	そつたろう 颯太郎	（㊟ 久米一）
しろくろ 白倉	ひろ 祐	（㊟ 桜山七）
たちかわ 力川	めぐみ 愛実	（㊟ 富の原台）
なかむら 中村	ゆあ 優愛	（㊟ 富の原一）
ひらい 平井	ゆあ 優愛	（㊟ 富の原中央）
みやもと 宮本	えり 恵梨	（㊟ 永出分）
もりかわ 森川	さくら	（㊟ 久米二）

菊池会場

いちむら 市村	ちよ 千代	（㊟ 立石）
かみ 加茂	のりゅうのすけ 野電之介	（㊟ 上出田）
なかお 中尾	ももか 桃歌	（㊟ 片角）
はざま 迫	りえ 莉恵	（㊟ 東迫間）
まつばら 松原	えいきち 永吉	（㊟ 上木庭）
やました 山下	かずたか 和貴	（㊟ 藤田）
わたなべ 渡邊	あいか 愛華	（㊟ 北宮）
みまき 三牧	すすな 冷奈	（㊟ 玉祥寺）

むし歯予防のためには、家族
ぐるみで取り組むことがとても
重要です。これから「甘いも
のを控えること」、「歯みがき
をすること」、「歯を強くすること」、
「定期健診を受けること」を心が
け、むし歯ゼロで頑張りましょ
う。

今回むし歯があったお子さん
は、なるべく早く歯科医院を受
診しましょう。

やけど
日焼けや、熱湯、油がはねて
肌についたものから、やかんや
鍋をひっくり返したりいろいろ
なやけどがあります。
①やけどをしたら、すぐに20分以
上流水で冷やします。
※やけどの炎症が皮膚の深い部
分に広がるのを防ぐため、清
多量の水がない場合には、清
潔な布を水に浸したもので、清
保冷剤をタオルに巻いて冷や
します。
※服の上からやけどした場合は、
無理に脱がせず服の上から流
水をかけて冷やします。
②十分に冷やした後は、細菌感
染を防ぐために滅菌ガーゼや
清潔な布で患部を覆います。
水ぶくれはつぶさないことが
大切です。

※脱脂綿のような細かい繊維の
もの。包帯は巻かない。
※馬油やチンク油などは、症状
を悪化させることもあるので
塗らないようにします。
③やけどが広範囲にわたる場合
や、赤くなるだけでなく、腫
れ、水ぶくれの下が白くなっ
ている（Ⅱ度以上）などの場
合には、冷やした後、速やか
に病院を受診しましょう。
※外見からの見分け方
・Ⅰ度 皮膚が赤くなる。ヒリ
ヒリする。
・Ⅱ度 水ぶくれになる。強い
痛みがある。灼熱感がある。
・Ⅲ度 皮膚が白っぽくなる。
痛みを感じなくなる。



鼻血
①鼻血を飲み込まないように下を
向き、鼻の中に何も入れず、
鼻翼全体をできるだけ深くつま
み、鼻中隔を5〜10分ほど

圧迫します。
②鼻から額にかけ、ぬれたタオ
ルなどで冷やします。
※してはいけないこと
・首の後ろを叩かない。脳の真
下を叩くことになり、危険な
上、効果もありません。
・ティッシュペーパーや脱脂綿
はつめない。
・上を向いたり横になったりし
ない。
（血が口にたまったり、のどか
ら胃に流れ込み、気分が悪くな
ることもあるため、口に入った
血ははき出す）
※頭を打って鼻血が出たときは、
止血に時間をかけず、速やか
に医師の診察を受けましょう。

得するマメ知識

骨やじん帯を痛めたら「RICEの法則」

骨折、ねんざ、突き指、肉離れの場合にこの処置を適切に行っておけ
ば、痛みや腫れをやわらげ、その後の回復を早めるのに役立ちます。

Rest・・・患部を動かさずに安静にすること

Ice・・・患部を冷やすこと

Compression・・・圧縮包帯などを患部に巻いて圧迫すること

Elevation・・・患部を心臓より高くもちあげること

秋のアウトドア対策
～いざというときの対処法～

秋はアウトドアに最適なシーズンです。自然を思いきり満喫
したり、スポーツで汗を流すことはストレス解消や、リフレッ
シュに効果的です。

今回は、屋外での活動時、起こりうるけがや病気などへの対
処法をご紹介します。



問い合わせ先 健康推進課健康推進係

ハチに刺された

①突然、襲われた時には、近く
に巣があることもあるのでで
きるだけその場所を離れます。
②すぐに、刺された箇所の周囲
を強くつまみ、毒をしぼり出
します。
③きれいな水でよく洗い流しつ
つ、ぬらしたハンカチなどで
冷やします。
※ハチ毒はたんばく質でできて
いるので、こすると水に溶
けて毒を薄めたり、冷やす効
果があります。
④虫刺されの薬（抗ヒスタミン
成分が含まれている軟膏）を
塗ります。
※ハチ毒にはヒスタミンという
成分が入っているため。
⑤刺された場所がひどく腫れた
り、刺された場所以外も赤く

用意して
おくとよい
救急用品

・消毒薬
・湿布
（冷湿布・温湿布）
・虫刺され用軟膏
（抗ヒスタミン成分が入っているもの）
・虫よけスプレー
・消毒用アルコール（指先や、医療用
具の消毒に使う）
・ガーゼ、包帯、ばんそう膏、ガーゼ
付ばんそう膏、綿棒
・毛抜き（とげ抜きに使う）、はさみ、
爪きり、ピンセット
その他、体温計、風邪薬、胃薬なども
用意しておけば一時的に対応できます。



突き指

突き指は、無理に引つ張った
り、動かすと治りが遅くなるう
え症状が悪化することもありま
す。腫れや変形がひどい時は骨
折の可能性もあるので、医師の
診察を受けましょう。
①患部をよく冷やして固定しま
す。
②湿布薬を使う場合、患部が腫
れている間は冷湿布を使用し
ます。
（冷湿布には抗炎症剤が入って
いるため、痛みや熱を取り、腫
れを引かせる効果があります）

ねんざ・骨折

ねんざや骨折したときは、治
るまで患部に負担をかけない
（体重をかけない）ことが大切
です。
①靴などは脱ぎ、流水で冷やし
たり、市販の冷湿布で患部を
冷やします。
②患部を固定します。
※ねんざか骨折かを見分けるポ
イント（骨折の可能性がある
場合）
・皮膚の色が変わってく
・形が変わっている
・腫れてくる
・動かしたり、その部分に触れ
ると激しい痛みがある。

肉離れ

筋肉への急激な衝撃により、
結合組織が切れたことで起こり
ます。大腿や下肢の後ろ側に激
痛があり、走ったり歩いたりで
きなくなります。応急処置後、
医師の診察を受けたほうがよい
でしょう。
①患部にガーゼなどを当てて氷
で冷やします。
②冷湿布をし、患部を固定しま
す。