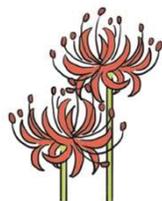


ほけんだより9月



令和4年 9月16日 埼玉平成中学校 保健室

いよいよ明日は体育祭ですね。予行では気温が高く熱中症疑いの生徒もでました。本番当日もしっかり対策をしましょう。また、皆さんには、ケガなく楽しく参加してほしいと思います。そこで今月は「応急処置」をテーマに紹介します。さらに、今月から保健委員からも情報発信を行っていきます！

予防しよう！

ケガにつながるポイント

□睡眠不足はないですか？

□朝食は抜いてませんか？

□服がゆるい/きつい感じはないですか？



□暑さによる疲れはないですか？

□手・足の爪は伸びていませんか？

□靴の紐はゆるんでいませんか？



ケガや病気…対応のカギは「状態確認」

保健室で行う応急処置では、迅速かつ正確な判断が大きなポイントです。例えば、身体の痛みなら『どこが』『いつから』『どんなふうに』などの情報をなるべく早く集めたいので判断し、「保健室で休養」「早退」「医療機関へ搬送」などの対応をとります。ここで注目したいのは“問診”、すなわち保健室に来た本人（または付き添いの人）から聴きとる情報がとても重要な判断材料になるということです。



多くの場合、自分の身体の状態を最も把握できているのは自分自身です。その様子を、ケガや病気の対応にあたる相手にできるだけ正確に、分かりやすく伝えることができればそれだけ回復も早くできます。

まずは、予防第一ですが、それでもケガや病気になってしまうことがあります。その時々自分の状態を知り、伝えることを日頃から少しでも意識してもらえばと思います。

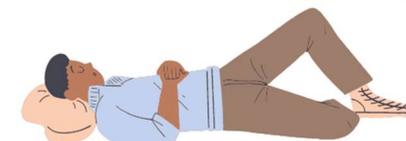


RICE (ライス)

RICE 応急処置の合言葉

Rest (安静) Ice (冷却) Compression (圧迫) Elevation (挙上)

Rest 安静



ケガをしたところを安静にして、動かさないことです。寝かせてあげるのも良いでしょう。体重がかからないように楽な姿勢で休めます。

Ice 冷却

アイスといっても凍ったままの物を直接のせずとけかかった氷などを使い患部を両サイドから包むようにしましょう。上にのせると、圧迫されてかえって痛みを感じることもあります。冷やしすぎにも注意してください。



Compression 圧迫

ケガをした時に一番大事なのは、その部分を安静にして固定することです。圧迫といっても、無理に押さえて締める必要はありません。患部を動かないようにすることがポイントです。



Elevation 挙上

ケガをした部分を全体的に心臓より高い位置に保つことです。下に大きめの物を置き、患部を上のにのせます。下に置いたものの角などで局部的に圧迫しないよう気をつけてください。

