

# 保健だより

教室掲示用  
八千代松陰中学・高等学校保健室  
平成22年9月3日発行

長い夏休みが終わり、2学期がスタートしました。今夏は例年になく気温の高い日が続きましたが、体調を崩していませんか。9月は文化祭、体育祭と学校行事が続きます。夏の疲れが出やすい時期でもありますので、生活リズムを整えるとともに、体調管理にも気を配りましょう。



## 9月9日は救急の日 日常的なけがの応急手当てを覚えよう

準備運動をしっかりと行いけがをしないように細心の注意を払うのは当然ですが...もしけがをしてしまったときはどうする? 9月9日は救急の日

**すり傷** ...や切り傷などで出血しているときは...  
水道水で汚れを洗い流し、清潔なガーゼやハンカチで傷口をおさえて血が止まるのを待ちます。

**鼻血** 鼻を両手でつまみ、下を向く。鼻の上部を冷たいもので冷やします。

**だぼく・ねんじり** のきゅうには...  
Rest: 動かさず安静に!  
Ice: 氷のうなどで冷やす!

**RICE療法**  
Compression: 伸縮性のある包帯を巻くなどして圧迫する!  
Elevation: けがしたところを心臓よりも高くする!

心配が残る場合は+受診しましょう。

高校生は9日(木)、中学生は16日(木)に体育祭が行われます。暑い日が続いているので、体調を整えるとともに、汗拭きタオルや帽子、水筒、ペットボトルの準備など各自、熱中症対策を忘れずに。準備運動をしっかりとし、競技・応援を楽しんでください。競技中にけがをした場合、気分がすぐれないなどの症状が起こった場合には、本部の救護テントに来てください。

### すり傷・切り傷・刺し傷

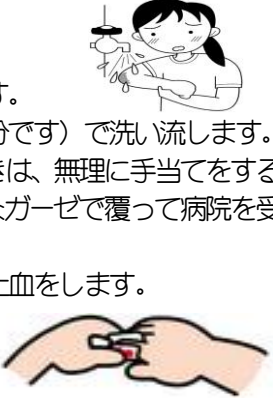
すり傷は強い摩擦で皮膚の表面が傷ついた状態です。傷は浅いですが、傷の範囲は広くなります。切り傷は刃物やガラスなどで皮膚やその下の組織を切った状態です。すり傷よりも傷が深いので、出血が多くなります。刺し傷は釘やガラスなどが皮膚に刺さったときにでき、傷口は深い状態です。

**★応急手当て**

- ①手当てを始める前に手を洗って清潔にします。
- ②傷口やその周りをきれいな水(水道水で十分です)で洗い流します。  
※ただし、釘やガラスなどが刺さっているときは、無理に手当てをすると出血がひどくなる場合があります。清潔なガーゼで覆って病院を受診しましょう。
- ③清潔なガーゼやハンカチで傷口を押さえ、止血をします。
- ④新しいガーゼを傷口に当てて包帯を巻くか、絆創膏を貼り、傷を保護します。

**★注意点**

- ティッシュペーパーや脱脂綿で傷口を押さえると、細かい繊維などが傷口に付着することがあるので、使わないようにしましょう。



### 捻挫

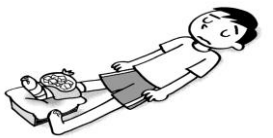
捻挫とは手首・足首などの関節に可動範囲(動かせるいっばいの範囲)を超えた力がかかり、関節の骨と骨を繋いでいる靭帯が伸びきったり切れたりしてしまった状態です。道路の段差や階段を踏み外したとき、競技で着地に失敗し、足を捻ったときなどに起こります。

**★応急手当て**

- ①かための段ボールなどの副木を患部に当て、包帯を巻いて固定します。
- ②固定した上から患部を氷のうや濡れタオルなどで冷やします。

**★注意点**

- 冷やしすぎると凍傷になるので注意しましょう。
- 応急手当てをしても、「立てるけれど歩けない」「立つこともできない」など日常生活に支障をきたす場合は病院を受診しましょう。
- 腫れが強いときや足首が変形しているときも病院を受診しましょう。
- 足首の捻挫の場合、完治するまでしゃがみこむなど足首に負担をかける姿勢は避けましょう。



### 打撲

打撲とはものにぶつかったり転倒したりなど外部から力を受けたとき、皮膚の組織が圧縮されて起こります。スポーツ中によく起こるケガの一つです。

**★応急手当て**

- ①伸縮性のある包帯やテープで患部を適度に固定し、安静にします。
- ②患部を心臓よりも高くして、氷のうや濡れタオルなどで冷やします。

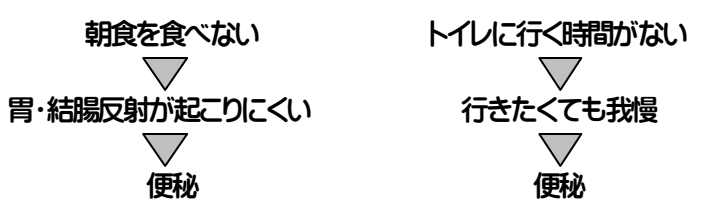
**★注意点**

- 患部をもんだり、さすったり、お風呂で温めたりすると、内出血や腫れがひどくなります。
- 頭部や顔面、胸、背中、お腹などを強く打ったときは、内臓損傷や骨折のおそれがありますので、特に変わった症状がなくても、必ず病院を受診しましょう。
- それ以外の場合でも、痛みが強く患部を動かせない場合や2~3日しても腫れがひかない場合は病院を受診しましょう。



### 大事な生活習慣...排便

長い夏休みが終わりましたが、皆さんの体は学校生活のリズムに切り替わっていますか。生活リズムの要素といえば『睡眠(休養)』『食事』『運動』がありますが、見落としがちなのが『排便』。規則的な排便が行われないと、便秘になりやすくなるのです。また、他の生活リズムの乱れにも影響します。例えば、夜更かしをして朝起きられなかったときに...



といったことが起こります。便秘は腹痛や腹部膨満感、食欲不振など体調不良の原因となります。また、便はそれ自体、形や色で体の状態を知ることが出来る、一種のバロメーターでもあります。他の生活習慣と同様にチェックし、よいリズム・状態の維持に努めましょう。

ケ-タイから119  
携帯電話から119通報をするとき、こんなことに気をつけてください。

- 安全な場所から
- 電柱などの住所表示や目印になる建物を確認
- 発信者番号は「通知」の状態
- 落ち着いて、状況を伝える
- 通報後10分間は、電源を切らない

GPS機能のついた携帯電話の場合、通報を受けた消防本部に位置情報が自動的に通知されるシステムが整備されています。詳しい住所などが分からなくても、安心ですね。

1学期健康診断の結果、病院受診が必要な生徒には各自通知を配付しています。夏休み中に病院を受診した場合には、記入していただいた受診結果報告書を保健室へ提出してください。夏休み中にクラブ等でけがをし、病院で治療を受けた生徒は、医療費の申請を行いますので、保健室に来てください。