

保健だより 9月号

帝京中学校・高等学校 保健室 2020年9月

9月に入り肌寒い日も増えてきました。季節の変わり目ですね。気温の変化が大きい時期は体の不調も出てきやすくなります。休養や栄養を十分に摂ること、体を動かすことを意識し、気温の変化に応じた衣服による体温調節をして健康に過ごせるようにしましょう。

自分でできる応急手当 RICE処置

捻挫や、突き指、肉離れなどをした際に行う応急処置の基本をRICE処置と言います。受傷後すぐに行くと痛みや腫れ、内出血などが軽減されると言われています。日常で起こりやすい怪我なので処置の方法をしっかり覚えて自分で実践できるようになりましょう！

R Rest(安静)

負荷がかかると悪化を招くため、行っていた運動などを中止して安静にする。



ポイント
患部を無理に動かさないで楽な姿勢で休む。

I Ice(冷却)

氷の入ったビニール袋などを用意して、患部を冷やす。内出血の予防や炎症の軽減につながる。

ポイント
冷却すぎると凍傷の危険がある。感覚に異変を感じたら冷却をやめて様子を見る。



C Compression(圧迫)

包帯などで患部を適度に圧迫する。固定することで痛みの軽減につながる。



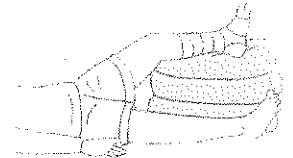
ポイント
圧迫が強すぎないようにする。指の感覚や爪の色を確認し、異変があれば緩める。



E Elevation(挙上)

患部を心臓より高い位置に挙げる。患部への血流量が減り、内出血や腫れを軽減する。

ポイント
できるだけ高く上げることで効果が現れやすくなる。



怪我の予防をしよう

怪我は、予防することが重要です。



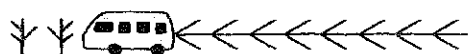
- 生活習慣を整えて、健康な状態で運動をする。
- 爪は短く切っておく。
- 運動前に、準備運動やストレッチを入念に行う。
- サイズや環境に合った靴を履く。
- 自分の能力に合った運動をする。

9月9日は 救急(99)の日



心肺蘇生法を実践できますか？
心肺蘇生法では、倒れている人を発見した際、素早く行動ができるように手当の手順が定められています。

手順をよく理解して、必要な時に勇気をもって行動できるようにしましょう。



心肺蘇生法の手順

倒れている人を発見

①意識の確認
肩を叩いて「大丈夫ですか？」

↓
②援助を求める
「119番通報してください」
「AEDを持ってきてください」

↓
③呼吸の確認
呼吸あり→そのまま救急車を待つ
呼吸なし→直ちに④へ

↓
④胸骨圧迫
技術と意思がある場合
気道確保をした後、人工呼吸

↓
⑤AEDが到着次第AEDを使用
救急車が来るまで④⑤を繰り返す

緊急時も正確に…

救急車要請

- ①119番にかけ「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので「救急」と答えます。
- ②救急車に来てほしい住所を伝えます。
- ③患者について『どこで』『誰が』『どんな状態か』『年齢』を伝えます。
- ④自分の名前、かけている電話の番号を伝えます。
- ⑤電話の相手(職員)の指示を受けます。
救急車が着いたら、救急隊員に状況(患者の容体の変化や持病、実施した応急手当など)をくわしく伝えます。

