

保健だより 9月

R1. 9. 3 甲府商業高等学校

2学期が始まり、一週間が過ぎました。9月は暑さ疲れが出てくる頃です。いつも以上に体調管理に気を配り、元気に過ごしましょう。

9月9日は救急の日

いざという時のために、応急手当を覚えておこう！

○自分でできる応急手当

擦り傷、切り傷・・・水道の水で汚れを洗い流す。出血をしていたら、きれいなタオルやハンカチで押さえる。傷口を心臓より高くすると、出血が止まりやすくなる。
打撲、突き指、捻挫・・・氷を入れたビニール袋や氷水などで冷やす。ひどい腫れや痛みがある時にはすぐに受診をする。

鼻血・・・顔を少しうつむきにして、鼻を強くつまみ、安静にする。

やけど・・・すぐに水道の流水で冷やす。大きな水ぶくれができていたり、皮膚の色が白くなっていたり、黒くなっている時には必ず受診をする。

目にゴミが入った時・・・洗面器の水に顔をつけてまばたきをする。

応急手当の基本は RICE



安静にする



冷やす



圧迫する



心臓より高く上げる

Rest・・・安静

・怪我をしたところを安静にする。無理に動かしたりすると怪我が悪化することがある。

Ice・・・冷却

・痛みを和らげ、内出血や炎症をおさえるために、冷やす（15～20分程）。

Compression・・・圧迫

・出血や腫れを防ぐために、包帯等で軽く圧迫をする。指先の色やしびれがないかチェックする。

Elevation・・・挙上

・怪我をしたところを心臓より高く挙げる。内出血を防ぎ、痛みを和らげる。

※適切な処置を行うことはもちろんですが、「危険な行動はしない」「運動の前には準備運動をする」などを心がけてケガをしないようにすることが大切です。

お知らせ

★健康診断終了後、治療や検査が必要な生徒には、受診の勧めを夏休み前に配布しました。夏休み中に受診し、治療や検査を受けた生徒は、保健室に提出してください。

★夏休み中の部活動や登下校中等、学校の管理下による怪我をした生徒で、日本スポーツ振興センターの医療費の申請用紙を受け取っていない生徒は、保健室に取りにきてください。