

保健だより



令和6年9月3日

函館市立湯川中学校

どんな夏休みを過ごしたかな？

夏休みが終わり、あっという間に9月になりましたね。みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？楽しかったこと、大変だったこと、頑張ったことなどなど…ぜひ聞かせてくださいね。

まだまだ暑さが続きます。しっかり睡眠をとり、栄養バランスのよい食事をとって、元気に過ごしましょう！







9月9日は「救急の日」です！

みなさんは、**RICE**処置を知っていますか？
…いいえ、「お米」のことではありません。（つづりは一緒ですが…）

RICE処置とは、肉離れや打撲、ねんざなど外傷を受けたときの基本的な応急処置の方法です。早めに正しく行うことで、内出血や腫れ、痛みを抑え、回復を助ける効果があります。

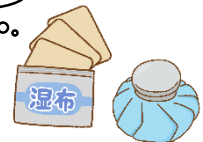
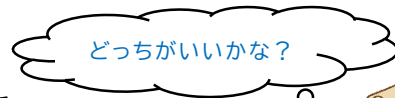
応急処置の基本「**RICE**処置」

Rest：安静	Icing：冷却	Compression：圧迫	Elevation：挙上
			
けがをしている部分に 負担がかからないよう、安静に します。むやみに動かさないようにしましょう。	けがをしている部分を 氷や氷水などで冷や します。血管が収縮し、腫れや内出血、痛みなどが抑えられます。 （湿布は冷やす効果がありません。）	けがをしている部分を 包帯などを巻いて圧迫 します。腫れや内出血を最小限に抑えます。	けがをしている部分を 心臓より高い位置に保ち ます。血液が心臓に向かって流れるので、内出血による腫れを防ぐことができます。

ただし、あくまでも応急処置であって治療ではありませんので、処置後はすみやかに医療機関を受診しましょう。

「湿布」と「アイシング (Icing)」の違い

もし、みなさんが打撲やねんざをしてしまったとき、最初にした方がいいのは「湿布」または「アイシング (Icing)」のどちらがいいでしょう？…そうです、「アイシング (Icing)」です。アイシングの目的は、けがをした部分を冷やすことで血管が収縮し、腫れや内出血、痛みなどが抑えられ、回復を早めます。一方、湿布はメンソールなどが入っており、ひんやりと感じますが冷却の効果はほとんどないと言われています。



応急処置の心得

けがをしたら、**すぐにアイシング (Icing)**をするべし！

けがをした！こんなとき、どうする？

すり傷や切り傷

とにかく
水でしっかり洗うべし！

- ・菌や異物が残らないようにしっかり洗い流す。
- ・水道水がないときは、糖分を含まないお茶でもよい。



心臓より高く上げ
強い力でおさえるべし！



- ・5分間圧迫しても血が止まらないときは病院へ受診しよう。

突き指や捻挫、骨折

むやみに動かさず
すぐに冷やすべし！

やってはいけないこと

- ・痛みを我慢し、遊んだり、運動したりすること。
- ・痛む部位をもんだり、さすったり、引っ張ったりすること。
- ・痛みと腫れがあるときに、入浴すること。



ひどい痛みや腫れがあり、動かせないときは
病院を受診するべし！

やけど

1秒でも早く
5分以上冷やすべし！



やけどは、放置すると皮ふの組織の破壊が進行する。水で冷やせば痛みが軽くなるだけでなく、進行が止まり、治りもよくなる。

衣服や靴下は脱がさずに、そのまま水で冷やすことが大事。

鼻血

鼻をつまんで
顔を下に向けるべし！

- なかなか止まらないときは・・・
- ①冷たいタオルや氷のうなどで鼻と首を冷やす。
 - ②水を口に含む。

受診のめやす

- ・30分以上止まらないとき。
- ・鼻出血が大量のとき。
- ・目や耳から出血したとき。
- ・頭痛や吐き気があるとき。



ココロにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

保健室にも相談に来て
くださいわ。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと

