

保健だより 9月号

2017年9月1日
潮来高等学校
保健室

夏休みは、有意義な時間を過ごせたでしょうか？みなさんの話を聞いていて、たくさんのすてきな思い出ができたのではないかと感じました。

まだまだ暑い日が続きます。暑さに加えて、休み中のリズムから抜け出せずに体調を崩しやすくなります。気持ちと生活を切り替えて、2学期も元気に過ごしましょう！



9月9日は救急の日！

けがをしたら、基本はRICEです！

体育や部活動で、捻挫や打撲、突き指等をした場合の応急処置として、「RICE療法」があります。

●Rest (安静)

けがをしたら、すぐに運動を中止して、受傷部位を動かさないように患部の安静を保ちます。けがによっては、副木やテーピング等による固定が必要となります。

●Icing (冷却)

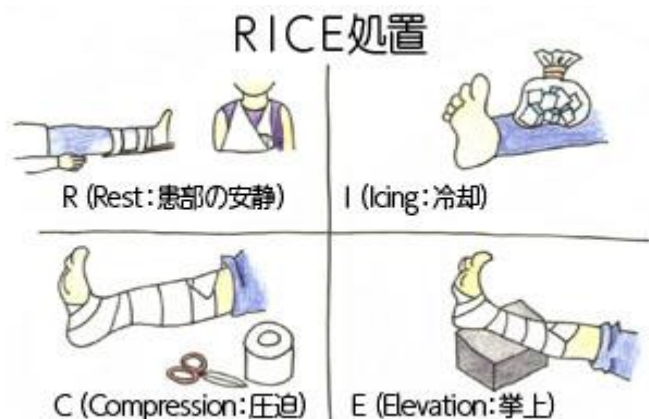
内出血による腫れを最小限におさえるために、受傷直後は患部を冷却します。冷却により、痛みも軽減します。しびれ、けいれん、痛みが出現したらすぐに中止しましょう。氷を直接当てると凍傷を起こす危険性もあるので、タオルで覆います。20～30分間冷やし、20～30分間冷やさないとといった方法で、これを何度か繰り返します。

●Compression (圧迫)

受傷直後から出現する腫れを最小限に抑えるために、弾力包帯で圧迫固定をします。血行不良（しびれ、けいれん、痛み）に気をつけましょう。

●Elevation (挙上)

受傷部位を心臓より高く挙上することで、腫れを防止します。



ソコを見ればクセがわかる！？

普段履いている靴の底を見たことがありますか？靴底のすり減り方には、自分では気づきにくい歩き方や姿勢のクセが現れています。

1カ所だけ極端にすり減っている。
→内またやがに股になっていませんか？

左右のすり減り方が大きくちがう。
→一方の足に負担がかかっている可能性が。

かたよった状態が長く続くと、膝や足、腰の故障につながることもあります。すり減り方が極端な場合は、歩き方や姿勢を見直すことも大切です。

校内のAEDがある場所、知っていますか？

- ☆事務室の入り口付近の壁
- ☆体育教官室

使わないことが1番ですが、場所は覚えておいてくださいね！

受診した人は受診報告書の提出を！

夏休み中に受診（内科、心電図、尿検査、歯科、眼科等）した人は、受診報告書を提出してください。なお、治療中の人は治療が済み次第、提出してください。また、受診していない人は、自分の体のことを他人事にしないで、速やかに受診してほしいと思います。どうでもいいような臓器や器官は何ひとつありません。