

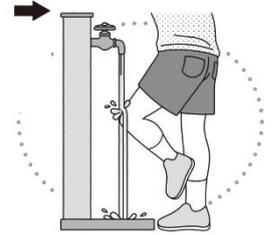
ヘルテック5号

2022年9月発行
熊本工業高等学校
生徒保健委員会：
大津・渡辺（織1）
紫垣・野中（材2）

ケガの応急手当

すり傷

傷口を水道水で洗い流します。
砂や泥は残っていると化膿しやすいので、
洗いながら取り除きます。強くこすらないように。
出血していたら、清潔なハンカチやガーゼで止血します。



！ 知っておこう！

応急手当+

打撲・捻挫

すぐにしっかり応急手当をすることが早く治すポイントです。応急手当の基本は、「RICE」です。

Rest（安静）・・・安静にします。無理に動かしたり揉んだり、引っ張ったりしてはいけません。

Ice（冷却）・・・氷を入れたビニール袋をタオルでくるみ、患部にあてます。15分ほど冷やして間隔がなくなったらはずし、また痛みが出てきたら冷やします。これを1日繰り返します。

Compression（圧力）・・・スポンジなどをあてて、テープや弾性包帯で軽く圧迫するように巻きます。

Elevation（挙上）・・・患部を心臓より高く上げます。



RICEは受診するまでの応急処置。骨折や脱臼をしていることもあるので、痛みや腫れがひどい時は受診しましょう。

熱中症

- 周囲の先生や大人にすぐ伝えましょう。
- 日かげのある涼しいところに移動します。
- 水分が取れそうなら、スポーツドリンクなどをのませます。
- 氷で体を冷やしたり、風を送ってあげたりしましょう。



生徒保健委員 連絡協議会

7/8(金)に生徒保健委員連絡協議会に、保健委員4名が代表で参加しました。遅くなりましたが、講演内容についてみなさんにお知らせしたいと思います。

演題「しっかりと息を吐けていますか?～呼吸と身体の関係性～」

講師：九州中央リハビリテーション学院 理学療法学科

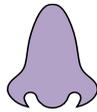
専任教員 岩見 幸省 氏

呼吸をするときは、まず息を「吐く」ことを意識する「吐いて、吸う」を意識できると、リラックスすることができて身体に良い。息を吸い続けると肋骨が開いたり、横隔膜が平坦になったりする。

息を吐く
事が大事!

鼻呼吸のメリット

- ① 風邪をひきにくい
- ② 疲れにくくなる
- ③ 集中力が高まる



口呼吸のデメリット

- ① 口臭の原因
- ② 歯並びが悪くなる
- ③ 風邪にかかりやすい
- ④ 老化が進む



いまは、小学生の2人に1人が口呼吸とのこと。

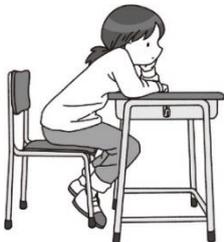
そこで…

口呼吸チェックをしてみよう

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 無意識のうちに口が半開きになる | <input type="checkbox"/> 口内炎がしやすい |
| <input type="checkbox"/> 歯並びが悪い | <input type="checkbox"/> 食事の時にクチャクチャと音を立てる |
| <input type="checkbox"/> 唇が乾燥しがち | <input type="checkbox"/> 朝起きたときのどが痛い |
| <input type="checkbox"/> 滑舌が悪い | <input type="checkbox"/> 早食いだである |
| <input type="checkbox"/> 片方で噛む | <input type="checkbox"/> 唇を閉じると、顎の先にしわが寄って梅干しができる |



一つでも当てはまれば口呼吸の可能性大



ところでみなさんこんな姿勢をとっていませんか。
猫背の姿勢を取ると、背中が丸まり、口がひらいてしまいます。
しっかり背筋をのばして、良い姿勢で座ることも、呼吸には大事です。



まとめ

- 呼吸は生きるためにとても必要。
- 呼吸ひとつで「顔」「姿勢」「生活」など様々なものが変わっていく。
- ☆自分の呼吸に意識を向け、まず息を吐いていくことから初めてみましょう。

次は「足の形と靴」について紹介予定です→

