

# 保健だより



臨時号

令和元年9月 日 発行  
南稜高校 保健室

いよいよ体育大会の練習が始まりました。まだまだ暑さの厳しい中での練習です。万全の体調で大会にのぞむためにも、体調管理には十分気をつけてほしいと思います

- ・睡眠をとること
- ・食事をとること（1日3食食べる）
- ・こまめな水分補給を行うこと

を毎日意識して実施してください。

また、体調が悪いとき、ケガしたときは早めの対処をお願いします。

## 1. ケガの初期治療の大原則：RICE（受傷後72時間が勝負）

**R**est

安静

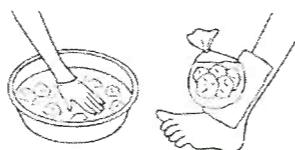
無理をせず、安静にすることで、ケガをしたところがひどくなったり、新しいケガが起こるのを防ぎます。



**I**cing

冷却

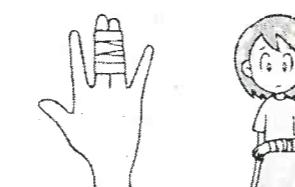
冷やすことで、血管が収縮して内出血や炎症を抑えて、腫れや痛みを抑えます。  
(1回15~30分冷やして外す→痛みが出たらまた冷やす→これを繰り返す)



**C**ompression

圧迫

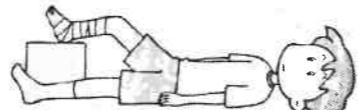
押さえたり、固定することで、出血や内出血の量を少なくして、腫れを抑えます。



**E**levation

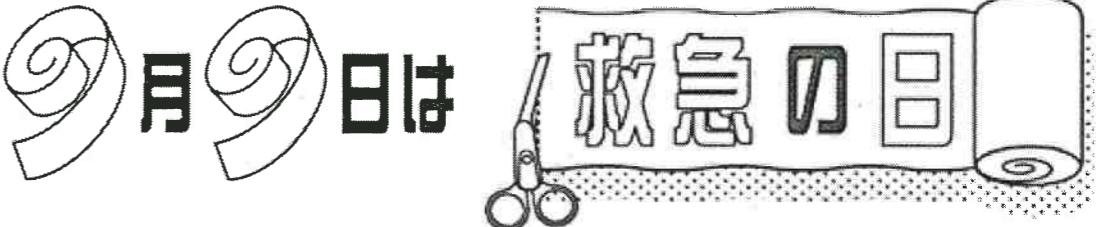
挙上

心臓より高く上げることで、血液が心臓に戻りやすくなり、内出血や腫れを抑えて、痛みも和らげます。



## 2. 足首の靭帯損傷（捻挫）は試合が近いほどに増える。大会直前は要注意！

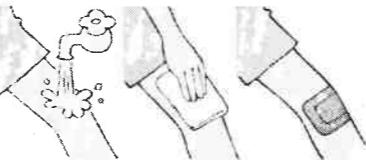
疲労時や筋肉のバランス・コンディションが悪い時に捻挫は起こりやすいそうです。また、ケガをしたときに適切な治療を行うことで、捻挫はくせにはならないので治療が大切です。



でした。

体育大会練習中のケガにも使えるような応急手当を載せてあります。参考にしてください！！

### すり傷・切り傷



- ①傷口やそのまわりを水道水で洗う。
- ②傷口をきれいなハンカチやガーゼでおさえる。
- ③ばんそうこうを貼って、傷口を保護する。

### 気をつけること

- ・傷が悪化したとき（化膿してきた、腫れてきた、痛みがひどくなってきた）は、迷わず病院を受診してください。

### 鼻血

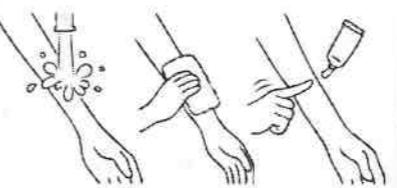


- ①軽く下を向いて、鼻をつまむ。
- ②鼻の奥にむかって強くおさえる。
- ③そのまま3分ほど様子をみる。

### 気をつけること

- ・血が止まらないときは、綿を鼻に詰めてその上から押さえます。
- ・上を向いたり、首の後ろ側を叩いてはいけません。

### 虫さされ



#### 【蚊の場合】

- ①さされたところを水道水で洗い流す。
- ②ぬらしたタオルなどで冷やす。
- ③虫さされの薬を塗る。

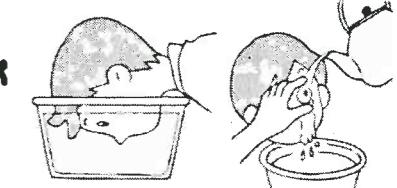
#### 【ハチの場合】

- ①毒をしぼり出すように、さされた周りをつまむ。  
毒針が残っていたら毛抜きなどで抜く。
- ②水道水で洗い流す。
- ③ぬれたタオルなどで冷やして病院へ。

### 気をつけること

- ・かゆくてもかきむしってはいけません。傷口から細菌感染することがあります。

### 目に異物が入った



- ①清潔な洗面器などに水道水を入れて、顔をつけ、水の中でまばたきする。
- ②薬品や洗剤が入ったときは、大量の流水で十分に洗い流した後、すぐに病院へ行く。

### 気をつけること

- ・目の異物が気になってしまって目をこすってはいけません。目の表面（角膜）に傷を付けてしまう恐れがあります。
- ・痛みがあったり、異物が残っている感じがするときは病院へ行きましょう。
- ・鉛筆の芯やとがったものがささったときは、抜かずに行きましょう。

\* \* \* 保健室からのお知らせ \* \* \*

1学期に受診のお知らせを配付しました。治療が済んだ人は、保健室に治療報告書を提出してください。治療にまだ行っていない人は、できるだけ早く病院に行くようにしてください！