



9月ほけんだより

大社高校保健部

朝晩と涼しくなってきましたが、日中はまだまだ暑い日が続きます。熱中症対策を忘れずに過ごしましょう。また、身体がだるかったり気分がすっきりしないなど、学園祭が終わったところで夏の疲れを一気に感じている人も多いかもしれません。規則正しい生活を心がけて、体調を回復させ体調管理に気を付けましょう。

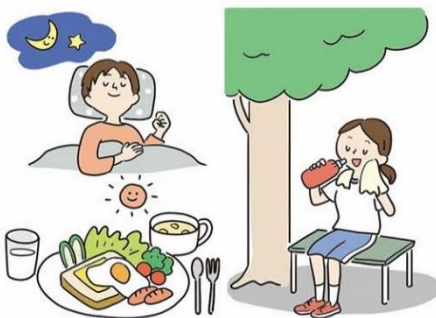


熱中症は、高温環境において生じる障害の総称です。長時間の運動や強度の高い運動時に発症することが多いとされます。



ココに気をつけて!

- 睡眠をしっかりとする。
- 朝ごはんを食べる。
- 運動中はもちろん、その前後にも、水分や塩分を補給する。
- 運動するときは、ときどき休憩する。
- 体調が悪いときは、運動しない。



「熱中症かな?」と思ったら...

- 木かげなど、風通しのいい場所で、衣服をゆるめて休む。
- 意識がある場合は、両手と両足を水につける。
- 意識がない場合は、冷たい水やお茶、スポーツドリンク(*)などを飲む。*はき気やけいれんがない場合



9月9日は「救急の日」

けがをしたときは、まずは自分でできる応急処置を考えてみましょう。できる範囲でかまわないので、自分でできる応急処置をしてから、保健室に来るか、必要に応じて医療機関を受診しましょう。

◆すり傷

傷口についた砂や泥、汚れが残らないように水道水でしっかり洗うことが大切です。清潔なガーゼなどで止血後、痛みや腫れがひどい場合は、冷たいタオルなどで冷やします。



◆切り傷

洗浄後、止血し、ガーゼや絆創膏などで保護します。汚れがひどい場合や傷が深い場合は、医療機関を受診します。

◆鼻血が出た場合

少し下を向いて親指と人差し指で鼻をつまんで止血します。



◆やけどをした場合

できるだけ急いで、水道水で30分以上冷やします。服の上からやけどした場合は、無理に脱がず、そのまま冷やします。



◆四肢のけがをした場合

運動中に打撲や捻挫などのけがをしたときは、応急処置「RICE」が役に立ちます。ただし、「RICE」はあくまで応急処置です。打撲なのか、骨折なのか、レントゲンを撮らないとわからない場合もあるので、けがを軽視せず、医療機関を受診しましょう。

打撲やねんざなどのケガをした時、痛みや腫れを軽減するための応急手当です

R 安静 Rest 安静にして動かさない

I 冷却 Icing 痛いところを冷やす

C 圧迫 Compression 包帯などで押さえて圧迫

E 挙上 Elevation 拳上 心臓より高く上げる

いざという時のために覚えておきましょう

ケガをして「冷やす」ときの注意

保冷剤



凍傷を防ぐためタオルを巻くなど、保冷剤が直接皮膚に触れないようにする。

水のう



冷凍庫から出したばかりは冷たすぎ。溶けかけの水か少し水を袋に入れて使う。

冷やす時間



応急処置では20分くらい冷やして外す。痛みが出たらそれをくり返す。

やけどの場合



すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合はやぶかないようにする。