

# 保健だより 9月 2021

2年1組 保健委員 大部和也 奈 岩本礼偉

体育大会に向けて外での練習がはじまりましたが、暑さ対策はできていますか？

こまめな水分補給・帽子をかぶるなどして、熱中症対策をしっかりしていきましょう。

## 熱中症かも！？と思ったら。

1. 涼しい場所へ移動する。

- ・日陰
- ・クーラーなどの効いた部屋

2. 体を冷やす。

- ・水をかける
- ・うちわなどであおぐ

3. 水分、塩分を補給する。

- ・0.1～0.2%の食塩水がベスト



## けがや病気…適切な対応のカギは「状態確認」

保健室で行う応急処置では、迅速かつ正確な判断が大きなポイントです。例えば、身体の痛みなら『どこか』『いつから』『どんなふうに』などの情報をなるべく早く集めたうえで判断し、『保健室で休養』『早退』『医療機関へ搬送』などの対応をとります。ここで注目したいのは“問診”、すなわち保健室に来た本人（または付き添いの人）から聞きとる情報が極めて有力な判断材料になるということです。



多くの場合、自分の身体の状態を最も把握できているのは自分自身です。その様子を、けがや病気の対応にあたる相手にできるだけ正確に、かつわかりやすく伝えることができれば、それだけ回復も早くできます。

まずは予防第一ですが、それでもケガや病気になってしまうことがあるから…その時々自分の状態を知り、伝えることを日頃から少しでも意識してもらえればと思います。



## 9月1日は防災の日

なぜ9月1日が防災の日？

防災の日が9月1日に設定されたのは、1923年9月1日に起きた関東大震災が由来しています。防災の日はその名の通りに備えるための日です。

通学路の危険な場所、避難場所、家族との災害時の集合場所や連絡方法を再確認しましょう。

## 爪の怪我！伸ばしすぎはダメ！

爪が伸びている生徒をたまに見かけます。爪が伸びていると、いろいろなものに引っかいたり、人に怪我をさせてしまうこともあります。普段から気を付けましょう。

- ・爪を切るサインは、手のひらの方から見て指先から爪が見えるときです。
- ・爪の切り方は、深爪しないようにまっすぐに切りましょう。

## まずは「RICE」で応急処置

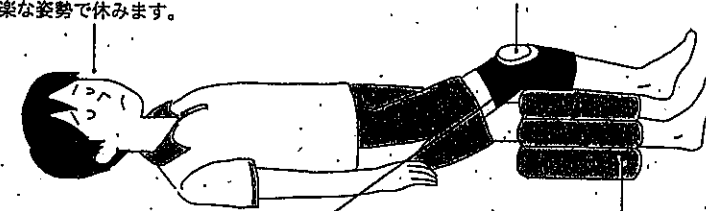
「打撲した！」「捻挫した！」などのとき、すぐに応急処置を行うと重症化を防げるだけでなく、早期回復にもつながります。簡単な手法として以下の4つがあり、頭文字から「RICE（ライス）」とよばれています。ぜひ覚えてください！

### R...Rest (安静)

患部を動かさず、体重がかからないように楽な姿勢で休みます。

### I...Ice (冷却)

氷や冷却剤ですぐに冷やすことで炎症・内出血を抑え、腫れや痛みを軽減します。



### C...Compression (圧迫)

伸縮性のある包帯などで適度に圧迫することで腫れや内出血、炎症を抑えます。

### E...Elevation (挙上)

患部を心臓より高い位置に上げることで、重力を利用して腫れや炎症を抑えます。



注意

「冷却」は冷やしすぎに注意（約15～20分が目安です）。感覚が鈍くなったら患部から外し、しばらく時間をおいて再開します。また、「圧迫」は強さの加減が大切です。たとえば患部が手の場合、それより先の指の感覚や皮膚、つめの色をチェック。しびれや青みが出たらいったん緩めましょう。

出典  
栗山書房  
「健康教室」  
9月号 2021