

保健だより 9月

【保健目標】
ケガを
予防する

2017年9月
小松市立高等学校
保健室

2学期がスタートするこの時期は、夏の疲れがあること、冷房と外気の温度差、体育祭などの練習が始まることなどから、とても疲れやすくなります。そして日中はまだまだ暑いので熱中症にも注意が必要です。特に夏休み中に夜ふかししていた人は要注意。生活リズムや食生活をしっかり整え、ベストな状態で2学期をスタートさせましょう。

もし、授業中や部活動中に

「AED、持ってきて！」



と言われたら・・・



生徒玄関前ロビーにあります。人の命を守る大事な機械です。誰にでも置き場所がわかるようになっていることが大切です。

AEDの使い方を知っておこう!

AEDは、心臓に電気ショックを与え、正常な動きを取り戻すための医療機器です。倒れて意識のない人に使います。学校はもちろん、駅や公共施設など、人が多く集まる場所に設置されています。電源を入れたら（ふたを開ければ電源が入るものもあります）、音声ガイドに従って操作するだけなので、誰でも使えます。

最近では、一般の人がAEDを利用して救命した事例が増えてきました。



電気ショックが必要かどうかは、AEDが判断してくれます



そのぐったりの原因は?



そのぐたつたりの解消法は

- 夏の疲れが残っている。
- 冷たいものをとりすぎて、体を冷やしてしまっている。
- 冷房で体温を調節する力が弱まっている。

- シャワーで済ませず、ぬるめのお湯にゆっくりつかる。
- 温かいものも食べて、体の内側から温める
- 睡眠をしっかりとる。
- 冷房で冷やしすぎない。冷房が効き過ぎた場所にいるときは、衣類で調節を。

初期治療「RICE」が大切!

ケガをしたらすぐに運動を中止して、氷などで冷やし、テーピングなどで適度に圧迫。心臓より高く上げます。



なぜ、「RICE」?
「RICE」は痛みをやわらげ、腫れや炎症を抑える処置。回復の早さが変わります。

病院に行かなくていい?
「RICE」は応急処置。痛みや腫れがひどいときは、必ず専門医へ。

どれくらい冷やすの?
15~20分冷やしたら休けい。痛みがでてきたらまた冷やします。痛みが引くまで続けよう。

スポーツ外傷は 運動中に起こる 打撲・捻挫・骨折などのこと

覚えておこう
スポーツでケガをした時は

スポーツ障害は スポーツで同じ動作を 繰り返すことで起こる、 筋肉や関節の痛みやケガのこと

放っておかない! 無理をしない!

痛みや違和感などが続くときは、放置しないで専門医を受診。無理をして続けると、症状が少しずつ悪化します。治療やスポーツ復帰まで長くかかったり、スポーツを続けられなくなることもあります。



◇応急手当をするときに◇

×やってはいけないこと
○やってほしいこと

【つき指・捻挫】
×ケガした指を引っ張る
×ケガした部位を動かす



◎氷を入れたビニール袋などで冷やす
◎ケガした部位を動かさない(安静)

【鼻血】
×上を向く
×首の後ろをたたく



◎あごを引いて、小鼻(鼻のふくらみの部分)をおさえる

RICEより
こんな覚え方も試してみては?

あいをあげよう

あ

安静にして

い

痛いところを冷やす

お

押さえて圧迫

あ

あげよう 心臓より高く上げよう