



保健目標：けがを予防しよう！

## ○けがの予防○

9月9日は「救急の日」です。突然のけがに慌てないように、応急手当の方法を覚えておくと安心です。保健室の来室理由でも多い、打撲・捻挫、すり傷・切り傷、鼻血の簡単な手当と受診の目安を紹介します。

### 打撲・捻挫

RICE 処置とは、打撲・捻挫など外傷を受けたときの基本的な応急処置方法です。

Rest (安静)・Icing (冷却)・Compression (圧迫)・Elevation (挙上) の4つの処置の頭文字から名付けられました。早期に RICE 処置を行うことで、内出血や腫れ、痛みを抑え、回復を助ける効果があります。

#### ★受診の目安

- ・腫れがひどいときや、強い痛みがあるとき。
- ・膝や肘などの皮下組織の薄い部分を打ったとき。  
(毛穴から細菌が入り、炎症を起こすことがあるため。)
- ・押すと痛みがあり、動かしにくいなどの症状があるとき。



### すり傷・切り傷

- ① **傷口の洗浄**。傷口に異物が残らないように水でしっかりと洗う。
- ② **止血**。血が出ていたら清潔なハンカチなどで押さえ、止血する。
- ③ **傷口の保護**。傷口の清潔を保ち乾燥を防ぐため清潔なものを当てて保護する。

#### ★受診の目安

- ・5分間圧迫しても血が止まらないとき。
- ・傷口が2cm 以上するとき。
- ・黄色い脂肪、赤い筋肉または白い腱が見える等傷口が深いとき。
- ・ガラスなど、異物が入っているとき。  
→大きいガラスが深く刺さったときは、絶対に抜かない。刺さったものを固定し、すぐに受診する。

### 鼻血



顔はやや下向きにし、親指と人差し指で小鼻をしっかりとつまむ。10～15分ほど押し続ける。のどに流れ込んでくる血液は飲み込まずに吐き出す。なかなか止まらないときは、冷たいタオル等で鼻と首を冷やす。

#### ★受診の目安

- ・止血しても30分以上鼻出血が止まらないとき。
- ・出血量が大量のとき。
- ・目からも出血したり、耳が痛くなったとき。
- ・鼻出血に加え、頭痛や吐き気、気分の悪さ等があるとき。

## ○9月の保健行事予定○

宿泊を伴う行事にあたり、健康状態や服薬について不安がある方は、いつでもご相談ください。9月13日(水)には修学旅行・宿泊学習事前検診として、内科医による診察があります。(中3・高2・高3のみ)

9月5日(火) 身体測定(中学部)	} 身体測定終了後、健康の記録を配布します。 確認されましたら担任へ提出してください。
9月6日(水) // (高等部)	
9月7日(木) // (小学部)	
9月13日(水) 中3・高2・高3 修学旅行・宿泊学習事前検診	

## ○生活リズムを整えよう○

2学期は、修学旅行や宿泊学習、校外学習など校外で活動する時間が増えます。また、学習発表会などの学校行事も多くあります。2学期も元気に活動できるよう、生活リズムを整えていきましょう。

**早ね早起きをしよう**



夜ふかしや朝ねぼうは、体内時計のリズムをくずし、体調不良を引き起こします。

**朝日を浴びよう**



朝日を浴びると、脳と体が目覚めてねむ気がなくなり、活動的に過ごすことができます。

**朝食を食べよう**



朝食をよくかんで食べると、頭の働きが活発になります。

**運動をしよう**



日中に十分に体を動かすと、夜はつかれてぐっすりねむることができます。

©少年写真新聞社 2022

### 保健室より

今日から2学期が始まりました。夏休みの生活リズムから抜け出せず、なかなかエンジンがかからないお子様も多いのではないのでしょうか。まだまだ暑い日が続きますので、引き続き熱中症対策や感染症対策を行いながら、元気に毎日を過ごしましょう。

夏休み中、服薬等に変更があった場合、担任を通じて保健室までお知らせください。

2学期も、お子様の心身の健康をサポートできるよう、頑張りますので、よろしくお願いたします。