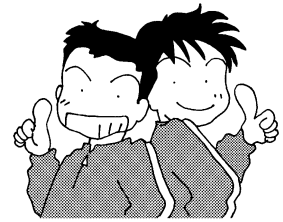


# ほけんだより



令和5年9月8日

陽北中学校

No.7

## 9月9日は救急の日

家にある救急セットの中身を整理してみましょう。必要な時に使えるようにしておくことが大切です。また、自分でできる応急手当を覚えておきましょう。

### 自分でできる応急手当

#### ●出血している時・・・

- ・水道水でよく洗う。
- ・清潔なガーゼやハンカチで押さえ、止血する。
- ・絆創膏やガーゼで傷口を守る



#### ●やけどした時・・・

- ・水を5～10分くらい、傷口にあてておく。(痛みが軽くなる)



#### ●鼻血が出たとき時・・・

- ・顔を下に向けて小鼻をつまむ。
- ・口に血が流れてきたら、飲み込まず、吐き出す。



#### ●打撲・捻挫・骨折の応急手当の基本は RICE です。

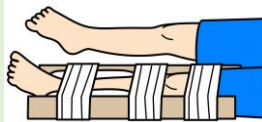
Rest・・・安静

怪我の部分を動かさない。



Icing・・・冷却

内出血や腫れを押さえるために冷やす。



Compression・・・圧迫

包帯などで適度に圧迫をして内出血や腫れを抑える。

Elevation・・・挙上

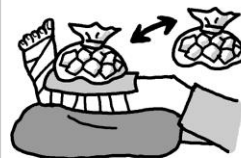
怪我の部分を心臓より高くし、内出血や腫れを抑える。

RICE処置での

※RICE処置とは、Rest(安静)、Ice(冷却)、Compression(圧迫)、Elevation(挙上)のこと。

### 冷却・圧迫における注意点

冷やしすぎによる  
凍傷に注意!



氷はタオルの上から当て、患部の感覚がなくなったら、いったん氷を外す(感覚が戻ったらまた冷やす)。







圧迫しすぎによる  
血流や神経の障害に  
注意!



ときどき指先などをつまんで感覚を確かめたり、皮膚やツメの色をチェックする。

# 夏休み明けの生活リズムは大丈夫？

☆チェックしてみよう☆

 <p>朝、スッキリ目が覚める。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>睡眠不足はけがのもと。眠くなくても早めにふとんに入ろうね。</p> 
 <p>おなかの調子がよい。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>朝ごはんをしっかり食べて、決まった時間にトイレに入る習慣を。</p> 
 <p>食事が楽しく、おいしく食べられる。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>おやつを食べすぎに注意！食事のときは少しずつでも、いろんな種類のものを食べよう。</p> 
 <p>夜はぐっすり眠れる。</p>	<p>はい いいえ</p>	<p>寝る前に、少しぼんやりできる時間をつくろう。</p> 

## 夏の疲労、残っていませんか？



まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめのポイントは次の通りです。

- ・生活リズムを見直す  
(早寝早起き、朝ごはん)
- ・予定を詰め込みすぎない  
(ゆったりモード)

- ・ぐっすり眠る(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- ・お風呂にゆっくり浸かる
- ・冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない

自分の健康を守るのは、自分です！ だるさや疲れは、「休みたい！」という体からのメッセージです。体をいたわってあげてね。

長い夏休みも終わりいよいよ学校生活が始まるとすると、なんとなく学校に行きたくない、朝起きられない、お腹が痛くなるなど様々な症状で学校に足が向かないことがあります。だれでも気持ちが沈んでしまう時はあるものです。

そんな時は、決して一人で抱え込まずに、家族や先生、友達に話してくださいね。自分だけではないはず。相談してください。

