

# ほけんだより 9月

令和4年9月1日(木)  
新座柳瀬高等学校  
保健室

2学期が始まります。コロナの感染拡大が急速に増加傾向となってしまった夏休みでしたが、元気に楽しく過ごすことはできましたか。

そして、まだまだ暑い日が続いています。睡眠と栄養をしっかりとって2学期も元気に過ごしましょう！

## 9月1日は防災の日、9月9日は救急の日！

皆さんは本校のAEDがどこに設置されているか知っていますか？事故や災害はいつ、誰にでも起こります。万が一に備えて(なぜそこに設置されているのかも考えながら)覚えていきましょう！

1学期の終りには、生徒対象にAED講習会が行われました。当日救急隊の方は、来ることができなくなってしまいましたが、参加していた生徒は、真剣にDVDを視聴してくれていました。講習会に参加した生徒は、多くの人にやり方を伝えてください。講習会に参加できなかった生徒は、下記の資料を読んで学んでください。



# 9月の行事予定

- ・9月8日(木)・・・歯科健診(前回欠席者、1年次全員、2-1、2-3対象)
- ・9月22日(木)・・・体育祭
- ・9月30日(金)/10月1日(土)・・・文化祭

2学期は体育祭や文化祭などのイベントがあります。毎年熱中症や擦り傷・打撲などのけがで、保健室にもたくさんの生徒が来室します。いつも以上に気を付けて、熱中症やけがを防止しましょう！

水分補給は「喉が乾く前に！」。競技の前後、そして休憩時には、必ず飲むようにしましょう。運動開始前のウォーミングアップはもちろん、競技の直前にも筋肉のストレッチを行いましょ。不十分だとけがに繋がります。擦り傷や切り傷の場合は、必ず水道で洗ってから保健室へ！傷が汚れている状態だと処置ができません。

## だぼく・ねんざ

すぐに、しっかり応急手当をすることが早く治すポイントです。応急手当の基本は「RICE」です。

**R**est (安静) 安静にします。無理に動かしたり、もんだり、ひっぱったりしてはいけません。

**I**ce (冷却) 氷を入れたビニール袋をタオルでくるみ、患部にあてます。15分ほど冷やして感覚がなくなったらはずし、また痛みが出てきたら冷やします。これを1日くり返します。

**C**ompression (圧迫) スポンジなどをあてて、テープや弾性包帯で軽く圧迫するように巻きます。

**E**levation (挙上) 患部を心臓より高くあげます。


RICEは受診するまでの応急処置。骨折や脱臼をしていることもあるので、痛みやはれがひどいときは受診しましょう。



## すり傷・きり傷・さし傷・かまれた傷

**すり傷**


傷口を水道水で洗い流します。砂や泥が残っていると化膿しやすいので、洗いながら取りのぞきます(強くこすらないように)。出血していたら、清潔なハンカチやガーゼで止血します。



**さし傷**

くぎや木片などがささったら、抜いて、流水できれいにします。

傷が深いとき、木片が傷の中に残っているとき、汚れたもの・サビたくぎがささったときなどは、必ず受診しましょう。



**きり傷**


刃物やガラスなど鋭いもので切った傷は、水道水で洗った後、清潔なハンカチやガーゼで止血します。

深く切ったときは、神経が傷ついていることがあります。ガラスで切ったときは、かけらが残っていることもあります。受診しましょう。

**かまれた傷**

傷口を水道水で洗い流します。

動物や虫などにかまれたときは、感染のリスクが高いので、必ず受診しましょう。



## おぼえておこう！こんなときどうする？

**ボールがあたった**

ビニール袋に氷を入れて冷やす



**目にゴミが入った**

洗面器に水を入れてまばたきをする



**ひざをすりむいた**

傷口の汚れを洗い流す



**鼻血が出た**

小鼻をつまんで下を向く



**足首をひねった**

安静にして冷やす



**ゆびを切った**

清潔なガーゼやハンカチをあて、おさえる

