

保健だより



H25. 9. 3 (火)
野間中学校 保健室

長いようで短く感じた夏休みでした。普段できない経験をしたり、いろいろな場所へ出かけた人も多いのではないのでしょうか。中には部活動三昧だった人もいることでしょう。2学期は行事が多く、慌ただしい日々が続くと思います。適度に気分転換をしつつ、各行事に向けて効率よく準備を進めていけるとよいですね。また、まだまだ暑い日が続くため、水分補給も忘れずに行いましょう。



長い夏休みが終わり、いよいよ新学期がスタートしました。2学期は野中祭や合唱コンクールなど、たくさんの行事が行われます。それぞれの行事で思いっきり楽しむことができるよう、体調管理をしっかりと行い、けがの防止にも努めましょう。



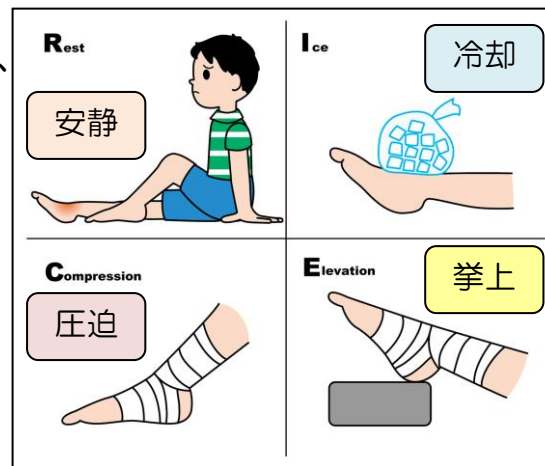
9月9日は救急の日!



9月1日の「防災の日」に続き、9月9日は「救急の日」です。みなさんはけがをしたとき、どのように対処したらよいのか知っていますか?この機会によく起こるけがの対処方法を身につけておきましょう。

* 打撲や捻挫には RICE 処置 *

RICE 処置とは、Rest (安静にする)、Ice (冷却する)、Compression (圧迫する)、Elevation (高く挙げる) の略で、一般的に打撲や捻挫などのけがが起きたときに用いられる方法です。



<すり傷・切り傷の手当>

- ・傷口を水でしっかりと洗う。
- ・必要に応じて、ガーゼやばんそうこうで傷口を保護する。



<やけど>

- ・水ですぐ冷やすか、保冷剤や氷水で冷やす。
- ・水ぶくれができたときは、ガーゼなどで保護してから冷やす。

<鼻血>

- ・小鼻(右図)をつまみ、少し下を向く。
- ・鼻のつけ根を冷やすとより有効。



1学期の来室の様子を見ていると、すり傷や切り傷のけがをしても水で洗わず、そのまま保健室に来る人が多くいました。保健室に来室するときは、水で傷口を洗ってから来室するようにしましょう。また、来室するときは必ず担任(または教科担任)の先生に伝え、保健委員に付き添ってもらいましょう。

しつ じゅん りょう ほう

知っていますか?

湿潤療法



● 湿潤療法とは?

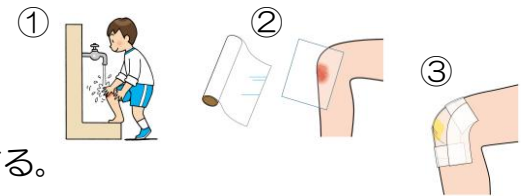
ラップ療法とも言われ、みなさんの身体が本来持っている「自然治癒力」を最大限に活かした治療法のことを言います。

傷を治すためには、何よりも「傷を乾かさないこと」が大切です。傷が乾燥すると、一見治ったように見えてしまいますが、実際に傷を乾かすことは、傷の治りを遅らせることとなります。



● 手順・方法

- ① 傷口をしっかりと洗い、汚れを落とす。
- ② 傷口大の大きさのラップをあてる。
- ③ ラップの上からガーゼをあて、テープで固定する。



● 湿潤療法のよいところ

- * 傷が早く治りやすい!
- * 傷あとが残りにくい!

※野間中学校保健室でも、必要に応じて湿潤療法を行っています。

Q. 消毒はしなくていいの?

A. 大丈夫です。消毒をすることで、逆によい細胞までも破壊してしまうため、傷の治りが遅くなる原因となります。消毒よりも、しっかりと水洗いをするのが大切です。

夏休み中のけがについて

夏休み中に部活動等でけがをしてしまい、病院にかかっている人は、スポーツ保険の紙を渡しますので、担任の先生か保健の安田まで申し出てください。

● 保険の対象になる場合 (一部) ●

- ・登下校時に起きたもの(通常の経路及び方法により通学する場合に限る。)
- ・部活動中に起きたもの
- ・職場体験や愛校当番、ボランティア活動時に起きたもの



※ 現在病院にかかっている人で、新しい月の紙が必要な人は、直接安田まで取りに来てください。手元にある人は、早めに提出をしてください。