

保健だより 9月

半田東高校 保健室

R5.9.20

夏休みも終わり、2学期が始まって3週間がたちました。生活リズムは戻っていますか？9月に入りましたが、まだまだ暑い日は続きます。睡眠をしっかりとして熱中症に気をつけ、元気に学校生活を送りましょう。



救急の日は、厚生労働省が1982年に医療関係者の救急に対する意識の向上と国民の救急知識や業務の普及を目的にして決めました。

ケガをしたとき、あなたはどのようにしていますか？すぐに病院に行く、様子を見る、自分で手当てをする・・・などケガの程度によってとる行動は変わるものの、そのまま放置する人は少ないと思います。ケガは適切な処置を行うと、より治りが早くなることが多いです。代表的なケガの処置を掲載しますのでぜひ参考にしてください。

- すり傷→傷口を流水で洗い、砂や汚れを洗い流す。
- 切り傷→できるだけ心臓より高く上げて、傷口に清潔なガーゼを当てて押さえる。
- やけど→痛みがなくなるまで流水で冷やす
- 突き指→氷で冷やす
- 打撲、捻挫、骨折の疑い→RICE 処置

<RICE 処置>



Rest: 安静にする



Icing: 冷やす



Compression: 圧迫する



Elevation: 心臓より
上にあげる

スポーツや部活動の前にしっかりとストレッチをすることもケガの防止につながります。ケガを予防してスポーツライフを楽しみましょう！

万が一、体育や部活動など学校生活の中でケガをして医療機関にかかった場合、スポーツ振興センターの保険を使うことができます（入学時に全員加入しています）。申請に必要な書類や申請方法については、保健室が窓口になっているので、申請したい場合や聞きたいことがあったら、気軽に相談に来てください。

救急車を呼ぶべき？ 迷ったら #7119



急なケガや病気の時、救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が、病気やケガの状態を聞き、緊急性を判断したり、病院を紹介したりしてくれます。

こんなときは電話してみよう

これくらいの症状で救急車を呼んでいいのかな…

体調が悪いけど、すぐに病院に行ったほうがいいのかな…

ケガや病気の時
は不安になるもの。
一人で判断せず、専門家の力を借りましょう。



イテテ…

筋肉痛を防ぐコツ



スポーツの秋がやってきました。慣れない運動をして、筋肉痛になっている人もいるかもしれませんね。

筋肉は運動などで傷つくと、修復する際に炎症が起こり、痛みが出ます。これが筋肉痛です。

筋肉痛になりやすいのは、普段あまり運動していない人や、しっかりストレッチができていない人。筋肉痛を防ぐポイントを覚えておきましょう。

軽い運動習慣

日頃からある程度の負荷をかけ、筋力をつけておきましょう。

ウォームアップ・クールダウン

血流が良くなって
筋肉が柔らかくなり、
疲労も軽減されます。



こころにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きざらびっと



保健室にも相談に来て
くださいね。

