

いよいよ2学期が始まりました。運動会練習が本格的に始めると、ケガをして保健室に来る人が増えます。自分でできる応急手当をしっかりと行い、ケガの悪化を防ぎましょう。また、手洗いうがい、換気など、感染症対策も引き続き徹底して行いましょう。

まずは「RICE」で応急処置

「打撲した!」「捻挫した!」などのとき、すぐに応急処置を行うと重症化を防げるだけでなく、早期回復にもつながります。簡単な手法として以下の4つがあり、頭文字から『RICE (ライス)』とよばれています。ぜひ覚えてください!

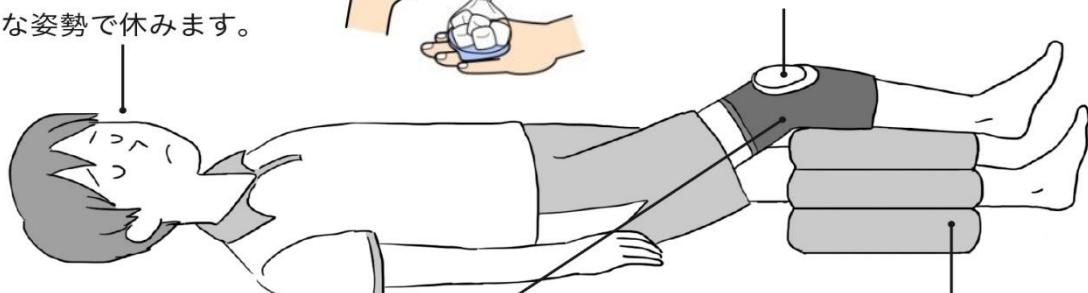
R...Rest (安静)

患部を動かさず、体重がかからないように楽な姿勢で休みます。



I...Ice (冷却)

氷や冷却剤ですぐに冷やすことで炎症・内出血を抑え、腫れや痛みを軽減します。



C...Compression (圧迫)

伸縮性のある包帯などで適度に圧迫することで腫れや内出血、炎症を抑えます。

E...Elevation (挙上)

患部を心臓より高い位置に上げることで、重力を利用して腫れや炎症を抑えます。



注意

「冷却」は冷やしすぎに注意 (約 15 ~ 20 分が目安です)。感覚が鈍くなったら患部から外し、しばらく時間をおいて再開します。また、「圧迫」は強さの加減が大切です。たとえば患部が手の場合、それより先の指の感覚や皮膚・つめの色をチェック。しびれや青みが出たらいったん緩めましょう。

保健室に来る前に・・・

傷口が砂などで汚れている場合は、傷口を水道水できれいに洗ってから保健室に来るようにしましょう。



あなたのつめ、のびていませんか?

われる!



ひっかく!



はがれる!



保健室でもよく見る爪のケガ。爪には、指先を守ったり、力を入れるときに支えになるなど大切な役目がありますが、伸びすぎているとケガをしやすくなります。個人差はありますが、手の爪の長さは、手の平の方から指を見て先が出ていないくらいがちょうどいいとされています。1週間に1回くらいはチェックするようにしましょう。足の爪もお忘れなく!



犯罪やトラブルに巻き込まれないよう SNSの落とし穴に注意して!

それ、本当にアップしても大丈夫ですか?
(個人情報、他の人が写った写真、悪口の書き込みなど)

ホント? ウソ?
SNSの情報にはウソやデマもあります。真偽を見極める力をつけましょう。

なりましていることも!
SNSで知り合った人と安易に会ったり、写真を送ったりするのはとても危険です!