

# 保健だより 89

愛媛県立  
松山西中等教育学校  
R 6. 8. 28

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、生活リズムや生活習慣を整えて、暑さに備えましょう。

## 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!

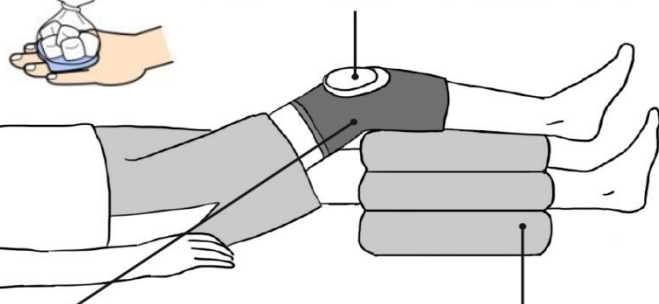
### R...Rest (安静)

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。



## 防災の日

# もし、〇〇で地震が起きたら?

### 登校時・下校時

倒れやすい自動販売機やブロック塀などから離れます。建物の窓ガラスが割れて落ちてくることがあるので、かばんを頭に乗せて守ります。



### デパート・スーパー

手荷物で頭を守り、棚やガラス、照明から離れます。出口に人が一斉に押し寄せることがあるので、人の流れにも注意が必要です。



### 学校

教室では机の下に入り、机の「あし」をつかみます。それ以外の場所では、ものが落ちたり倒れてきたりしにくい場所で身を小さくかがめます。



### バス・電車の中

大きな揺れがくると乗り物が止まるので、その後は係員や運転士の指示に従います。あわてて勝手に外に出ようとするとかえって危険です。



### 自宅

ドアや窓が開かなくなることがあります。揺れが収まってきたらすぐ開けて出口を確保し、次の揺れや避難に備えます。



家庭用		生徒緊急避難カード (学校管理外)		202
本人	1年 組	番氏名		
本校在籍	年 組	番氏名		
兄弟姉妹	年 組	番氏名		
保護者氏名		印	携帯電話 (	
自宅住所			電話 (	
保護者	1		電話 (	
緊急連絡先	2		電話 (	
家族の自宅周辺の緊急避難場所 ( 1 自宅		2 自宅以外を避難所とする )		
自宅以外の場合の所在地 (		) 電話 (		
通学路沿線の緊急避難場所 (避難ビル) ※ 公共性の高い施設の方が良い				
※ 3 階建て以上の鉄筋建築物で、5km程度毎に決めておくとうまい				
	(	付近の	)	
	(	付近の	)	
	(	付近の	)	
記入例:	(	中央消防署	付近の	木屋町公園

9月1日は「防災の日」です。夏休み中にも、日本各地で災害が発生しました。災害への備えを見直した人も多いのではないのでしょうか。年度初めに提出している「生徒緊急避難カード」。自宅のどこにあるか把握していますか? この機会に家族で内容を確認してみましょう。

## 運動・スポーツ時のケガを防ぐためのポイント

- ☆ 実施前後にウォーミングアップとクールダウンを行う。
- ☆ 朝ごはんをしっかり食べておく。
- ☆ 十分に睡眠をとっておく。
- ☆ 水分をこまめに補給する。
- ☆ 具合が悪いときは無理をせず休む。

熱中症の予防にもなるよ!

