

夏休みも終わり、学校生活がスタートしましたが、生活リズムはしっかり学校モードに切り替えられていますか。9月はだんだん朝の気温が下がり、朝晩と日中の気温差が大きくなります。この「寒暖差」が私たちの体にとって大きな負担となり、体調不良につながります。充実した日々を過ごせるように、自分なりの工夫で体調を整えましょう。

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!

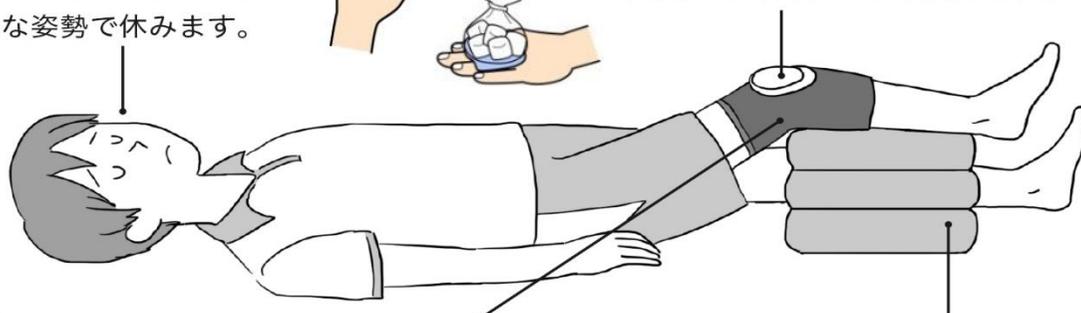
R...Rest (安静)

患部を動かさず、体重がかからないように楽な姿勢で休めます。



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。



熱中症に注意!

9月に入っても、まだまだ暑い日が続きます。そんなときに注意したいのが、熱中症です。

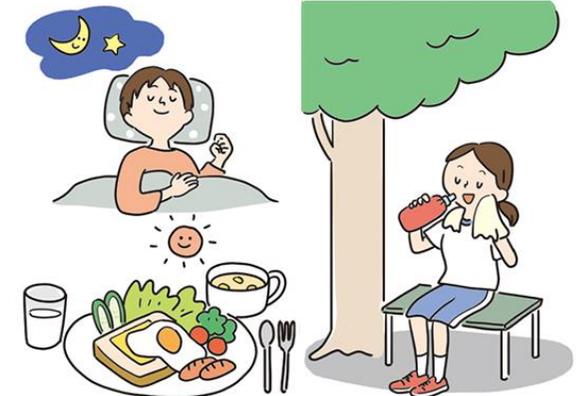
暑いときに長い時間、運動したり、気温や湿度が高い場所にずっといたりすると、体の中の水分が不足して汗が出にくくなったり、体温がうまく調節できなくなったりします。すると、のどがかわいて頭痛がしたり、心臓がドキドキしたり、体がけいれんしたり、熱が出たりします。これが熱中症です。

暑い日は、熱中症にならないよう、いつも以上に自分の体の調子に注意しましょう。



ココに気をつけて!

- 睡眠をしっかり取る。
- 朝ごはんを食べる。
- 運動中はもちろん、その前後にも、水分や塩分を補給する。
- 運動するときには、ときどき休憩する。
- 体調が悪いときは、運動しない。



「熱中症かな?」と思ったら・・・

- 木かげなど、風通しのいい場所で、衣服をゆるめて休む。
- 意識がある場合は、両手と両足を水につける。
- 意識がない場合は、冷たい水やお茶、スポーツドリンク(*)などを飲む。*はきげんやけいれんがない場合

