

# 保健だより 89

愛媛県立  
松山西中等教育学校  
R4.8.26

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まると、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!

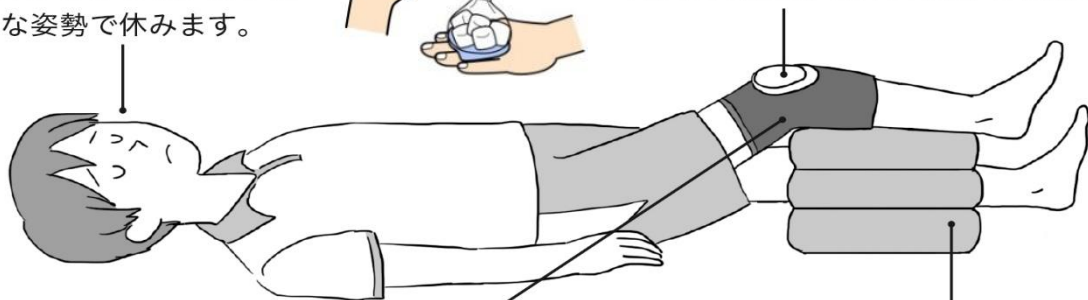
### R...Rest (安静)

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。



## 夏野菜で暑さをのりきろう!



8月31日は「831 (やさい)」で『野菜の日』です。厳しい暑さが続き、疲れもたまっていく頃です。そんな私たちの体に、今が美味しい季節の夏野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維などの様々な栄養を届けてくれます。

- ☆ 体の熱を下げる・・・きゅうり、なす など
- ☆ 疲れから回復する・・・とうもろこし、枝豆 など
- ☆ 食欲が増す・・・ゴーヤ、しそ など

『夏野菜カレー』や『ゴーヤチャンプルー』など、夏ならではのメニューも取り入れてみてください。しっかり食べて、暑さに負けず元気に過ごしましょう。



## 夏のお腹のトラブル ～軟便・下痢～

私たちの便は「からだからのおたより」と呼ばれるように、その様子から体調や病気の有無などがわかるバロメーターとしての役割があります。よい状態の便は茶色っぽいバナナのような形状で、すっきりと排出されます。しかし、腸の機能に障害が起こると、軟便や下痢になってしまうことがあります。

とくにこの時季は、暑さでからだ弱っていることに加えて、水分や冷たいものとりすぎ・冷房の使いすぎなどによって、腹痛を伴う軟便や下痢が起こります。お腹を中心にあたためたり、油もの・辛いものを避けたりして胃腸を休ませましょう。ただし、



- 下痢が何度も続く
- 激しい腹痛がある
- 吐き気・嘔吐・発熱を伴う

これらの症状が見られる場合は、感染症や食中毒なども疑われます。念のため、早めに医療機関で受診するようにしてください。