

湯本高校保健室 令和元年9月9日

最近、日中は蒸し暑く、朝夜は肌寒い日が続いています。皆さん、体調管理はできていますか?特に3年 生の皆さんは、進路のことで忙しい時期だと思います。無理をして体調を崩さないように、計画的に物事に 取り組み、規則正しい生活を心掛けましょう。

今月は、「自分で出来る応急手当」を紹介します。ぜひ活用してくださいね。

9月9日は救急の日 9月8日~9月14日は救急医療法

<u>9月9日は「救急の日」、9月8日~14日は救急医療週間です。</u>この期間内に球技大会があります。怪我 をしたり体調が悪い人を見つけたときにどういった対応をすればよいのか、覚えておきましょう。

最近は比較的気温は低いですが、湿度が高くムシムシしていて、熱中症が心配です。また、日ごろ 運動をあまりしない人は熱中症になる可能性が高いです。

<<応急処置の仕方>>

◎衣服をゆるめ、水分補給をさせる

◎身体を冷やす

◎涼しいところで休む

※意識がない、自分で水分補給が出来ない時は救急車要請!!

バスケ、バレーでの捻挫・突き指が多くなることが予想されます。競技を行う前の準備運動をしっかり と行いましょう。

<<応急処置の仕方>>

- ・腫れがなく、患部を動かせる場合 ⇒ > RICE処置をして様子をみる。">※RICE処置をして様子をみる。
- ・痛みが強い、腫れが強い、関節の変形がある、動かせない、歩けない

⇒ RICE処置+固定をして医療機関へ。

※RICE処置とは

Rest 安静

冷却 Icing

圧迫 Compression

挙上 Elevation

旧までにやってほ

(1) 爪を短く切る

爪が伸びていると周りの人を傷つけてしまいます。

(2) よく寝る

睡眠不足だと体調不良や怪我をしやすくなります。

球技大会当日は、必ずスポーツドリンクや 経口保水液を持参し、こまめに水分補給をし ましょう。クラス全員で力を合わせて、頑 張ってください!

<u> 少しでも具合が悪いと感じたら、悪化する前に近くにいる先生や養護教諭に言いましょう。</u>

受診勧告書を提出してください

健康診断が終わった後、治療が必要な人には『受診勧告』 書』を渡しています。報告書を提出するか、無くしてし まった人は保健室に申し出てください。まだ受診をしてい ない人は、これからの部活動や勉強に集中できるように早 めに病院へ行きましょう。

いわき市は、子ども医療費助成制度があります。特に3 年生の皆さんは、助成対象のうちに治療を済ませることを おすすめします。

カウンセラー来校日 <u>10月3・17・24・31日</u> 毎週木曜日

希望する人は、担任の先生または保健 室で予約をとってもらいましょう。

予約がいっぱいになってしまうことが あるので、お早めに②