

2学期がスタートしました。(毎年言っている気がしますが)今年の夏は暑かったですね。いえいえ、まだまだ暑いです。水分摂取をこまめにして、引き続き熱中症には注意しましょう。

さあ、体も心も、夏休みモードから学校モードにチェンジ!

## よくあるケガの救急処置を覚えよう

~~ 1学期の保健室来室記録から ~~

### 1位 打撲

まずは **RICE** (右を見てね)  
腫れや変形がひどい場合は受診しましょう。  
突き指の場合も同じです。

### 2位 捻挫

### 3位 擦り傷



水道水で、土や汚れを洗い流します。(痛いけどちょっとガマン。)  
清潔なタオルやガーゼで傷口をおさえて、血が止まるのを待ちます。  
様子を見て消毒します。(少しの傷ならば、きれいに洗うだけでも十分です。)  
ガーゼやばんそうこうで傷口を保護します。  
重傷の場合は病院で診てもらいましょう。  
湿潤療法というのがありますが、保健室では行っていません。(家の人に相談してみてくださいね。)



### 番外編1 爪が割れた、はがれた

すぐにきれいに洗い、消毒します。  
はがれた爪は無理にとらないでください。元の位置に戻して固定します。  
全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院でみてもらいましょう。

### 番外編2 鼻血

小鼻の部分を強くつまんで、下を向きます。しばらくそのままです。  
上を向いたり横になったり、ティッシュをつめるのはダメ!  
血が止まっても30分くらいは、鼻をいじったり、かまないようにしましょう。  
何度も鼻血が出る場合は、耳鼻科を受診しましょう。

## 保健室より

長かった夏休み。みなさんは元気に過ごせたでしょうか。大きなケガや病気などはありませんでしたか? 夏休み中に受診した人、また心臓などの定期検診に行った人は、その結果を保健室までお知らせください。

部活動中のケガで受診した場合は「日本スポーツ振興センター」の申請をします。保健室に連絡してくださいね。



## 救急処置の PRICES

おなじみの **RICE** に **P** と **S** を追加して覚えよう

### R Rest (安静)

刺激が加わり続けられないよう、楽な姿勢で安静に!



### I icing (冷却)

痛みや出血、腫れをおさえるために冷やします!



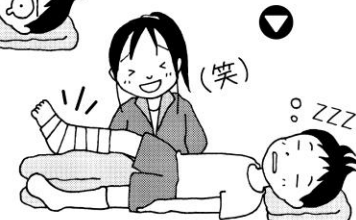
### P Protection (保護)

それ以上のダメージを与えないように競技を中止して安全なところへ!



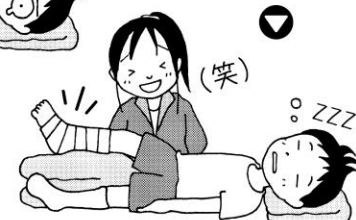
### C Compression (圧迫)

腫れをおさえるために、包帯やサポーターを!



### S Support (支持)

もしくは Stabilization (固定)  
悪化しないようにケガをしたところを支持・固定!



### E Elevation (挙上)

ケガをしたところは心臓よりも高い位置へ!



## 校内のAED設置場所を再確認!!

校内のAEDがどこに設置されているか、覚えていますか?  
事故や災害は、いつでも、誰にでも起こりえます。あなた自身はもちろん、友達、家族、先生・・・一緒に歩いていたその時、という可能性もゼロではありません。よく行く場所ではどこに設置されているか、一度確認してみてください。

**AEDは 意識がないとき、呼吸がおかしいとき、すぐに準備!!**

### 校内のAED設置場所

- ① 事務室前
- ② 体育館入口
- ③ 保健室内
- ④ 農場職員室