

9月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期ですね。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。そんな時こそ「小さくスタート」がおすすめです。

例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動きだしますよ。

台風が近づいているときにすることは

テレビやインターネットで最新の気象情報を確認するほか、以下の備えも大切です

外に出ないようにする



避難場所や連絡手段の確認



停電や断水への備え



9月1日は防災の日



作ってみよう 防災食



今月は、日頃から災害に備えている缶詰やカンパンなどの非常食の賞味期限をチェックしましょう。新しいもの買い替える場合は、ストック品を使って「防災食」体験をしてみませんか。例えば、こんなメニューがおすすめです。

- ・サバ缶&トマト缶のカレー (包丁いらずで簡単!)
- ・ミックスビーンズ缶と野菜のサラダ (食物繊維とタンパク質をたっぷり摂取)
- ・ホットケーキミックスを使った簡単パン (コーン缶や小豆煮の缶詰を混ぜるのもあり)



今月は、怪我をした時に保健室へ来る前に自分でできる手当てについて、保健委員より紹介します。

すぐに処置をすることで、症状の悪化を防ぐことにつながります。また、怪我の状態がよくなる時は、必ず病院を受診してください。

2年2組の保健委員 遠藤です。私は「切り傷・打撲・目にゴミが入った時」の応急手当を紹介します。

①切り傷

- ・まず水で傷口についた汚れをしっかりと洗う。洗うことで傷口から砂やほこり、細菌などを洗い落とすことができる。汚れたままにしておくと細菌に感染して化膿してしまうので多少しみてもしっかり傷口に水をかける。
- ・出血がひどい時は、傷口にきれいな布を当てて心臓より高い位置を保ち、5～10分間ぐらい出血が止まるまで強く押さえる。



②打撲

- ・打撲した所を氷などですぐ冷やす。冷やすことで炎症を抑えることができる。氷などで冷やす場合、当て続けすぎると凍傷を引き起こす可能性もあるので15分程度の冷却がおすすめである。

- ・手元に氷などが無い時は、水道水で濡らしたタオルを当てて一時的に冷やすのも良い。

③目にゴミが入った

- ・洗面器に水道水をためて、その中でまばたきを繰り返すか、水道水でしっかり目を洗う。洗わずに目の汚れをそのままにしておくと傷がついたり感染症を引き起こすことがある。
- ・注意する点は、目をこすりすぎないこと。こすりすぎると角膜を傷つけてしまう恐れがある。



2年2組の保健委員 島田です。私は「擦り傷・やけど・突き指」の応急手当を紹介します。

①擦り傷

- ・傷口を綺麗に水で洗い、砂や土を落とします。しっかり洗わないと、傷口に汚れや細菌が残り、感染症のリスクが高まる。
- ・痛みや腫れがある時は、冷たいタオルで傷口を冷やす。
- ・ティッシュペーパーで傷口を拭くとティッシュペーパーの繊維が傷口に残ってしまうこともあるので注意する。



②やけど



- ・流水で10～30分程度冷やす。流水は組織の再生がスムーズに進むと考えられている。
- ・氷などで冷やすと凍傷になって症状を悪化させる恐れがあるので避けましょう。
- ・水ぶくれの中の液体には、傷の治療を助け細菌感染を防ぐ役割があるので、水ぶくれは潰さずそのままにしておく。

- ・服を着た状態でやけどした場合は、無理に脱がずに服の上から流水をかけて冷やす。



③突き指

- ・RICE法(Rest 安静、Icing 冷却、Compression 圧迫、Elevation 挙上)を行う。RICE法は、外傷(打撲、捻挫、肉離れ、骨折など)に対する応急処置の基本となる。
- ・氷や保冷剤をタオルで包んで、突き指した指を15～20分程度冷やすのが効果的である。骨折してる場合もあるので、腫れや痛みが続く時は受診する。 <参考サイト：Google リペアセルクリニック>

RICE処置とは

レスト 安静
Rest 安静



プレーは中断！
試合中でも授業中でも！

アイシング 冷却
Icing 冷却



とにかく冷やす！

コンプレッション 圧迫
Compression 圧迫



しびれない程度に
圧迫固定！

エレベーション 挙上
Elevation 挙上



心臓よりも高く！

2年4組の保健委員 竹内です。私は「捻挫・鼻血・歯が抜けてしまった時」の応急手当を紹介します。

①捻挫

- ・Rest(安静)、Icing(冷却)、Compression(圧迫)、Elevation(挙上)のRICE法を基本とした応急手当を行う。そうすることで症状の悪化を防ぎ、痛みを緩和することができる。
- ・過度な「安静」は後のリハビリが進みにくくなってしまいう事があるので、適切なタイミングを見つけるために、専門医などに相談するのもよい。



②鼻血



- ・鼻の下3分の1の場所を両側から強くおさえ、下を向いて15分程度そのままにする。下を向くことで血液を飲み込んでしまう可能性が低くなる。
- ・なかなか出血が止まらない時や何度も鼻血が出る時は耳鼻科を受診する。

③歯が抜けてしまった

- ・口の中をすすぎ、清潔なガーゼ等を抜けた部分に当てて噛み、圧迫止血を試みる。
- ・抜けた歯は、根の部分に触らないように注意しながら牛乳や生理食塩水に浸し、歯の根の部分にある歯根膜を乾燥させないように保管する。これは歯の再植手術の成功率を高める効果がある。その後はできるだけ早く歯科医院を受診する。 <参考サイト：Google、アイデンタルクリニックサイト>

