

ひだまり

—ほけんだより—



2023. 10. 2. mon

5号

北中城高校保健室

10月13日は待ちに待った体育祭。

2学期に入ってから、体育祭実行委員を中心に

クラスの旗作り、フラダンスや空手の練習等、皆さんが頑張っている姿を聞いたり見たりしているの、とても楽しみにしています。

楽しそうに、キラキラ輝く姿をこの目に焼き付けたいです。

でも保健室の先生としては、**けが**や**熱中症**も心配。今回のほけんだよりは、もしものときのための応急処置を中心に載せたいと思います。



RICE 処置とは？

スポーツ外傷の応急処置が RICE 処置です。外傷直後に適切な処置が行われると治癒は促進され、その後の復帰も早められます。

【Rest (安静)】

ケガをした部位の腫れや血管・神経損傷を防ぎたい為、患部を安静に保ちます。筋肉や関節の動きを抑えることによって内出血も抑えられます。

【Icing (冷却)】

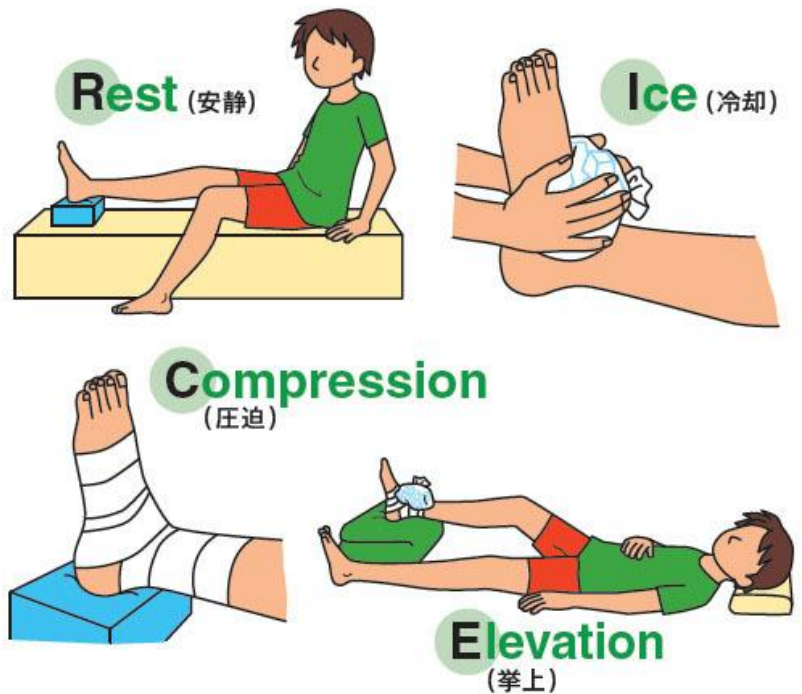
腫れを抑えるため患部を氷で冷却します。15~20分冷却すると患部の感覚が鈍くなるので外して、また痛みが出てきたら冷却することを繰り返します。(1日~3日)

【Compression (圧迫)】

ケガをした部分の内出血や腫れを抑えるため、腫れている部位を中心に腫れない部分まで軽い圧迫を加えます。

【Elevation (挙上)】

腫れの軽減と早い段階での解消を図るため、患部を挙上します。理想的には患部を心臓より高い位置に挙上することです。



熱中症予防も大切！



水分補給



すいみん



朝・昼・晩の食事



無理しない



帽子の着用

夏休みに応急処置講習会を実施しました。

職員と生徒の希望者計 56 名が本校セミナーハウスにて 3 時間の普通救命講習を受講し修了証を受領しました。(講師：中北消防) AED の使い方や、緊急時の対応について学び、体育祭に向けてもしもの時に対応できるよう知識を深めました。

