



夏休みが終わり、2学期が始まりました。夏休みは元気に過ごせましたか？何かにチャレンジできたでしょうか？2学期の始まりが待ち遠しかった人、もっと休みが続いてほしかった人、何とも言えない気持ちの人、学期の始まりの気持ちはそれぞれだと思います。2学期も健康第一で自分のペースで頑張っていきましょう！

## さて！9月9日は救急の日です

愛川中原中学校で1学期に最も多かった【けが】BEST3 

1. ねんざ（22件）
2. だぼく（21件）
3. すり傷（15件）

救急の日！ということで、今月の保健だよりのテーマは、中学生のよくあるけがとその対応についてです。



### ① ねんざをしてしまったら…

ねんざを経験したことがある人は多いと思います。走っていて足首をひねってしまったり、転んで手をついたときに手首をぐきっと痛めてしまったり、このような怪我は「捻挫（ねんざ）」と呼ばれています。捻挫かと思っていたら実は骨にひびが入っていた、骨折していたということもめずらしくはありません…。まずは適切な応急処置を！

捻挫の応急処置の基本は **RICE** です！

#### ★R (rest) <sup>あんせい</sup> 安静

まずは安静にすることが大切です。痛めたところを無理に動かすと、炎症が広がって痛みが強くなる可能性や、悪化させる可能性があります。動かさずがまんです！

#### ★I (icing) <sup>れいきゃく</sup> 冷却

痛めたところを冷やします。冷やすことで、血管が収縮され、痛みや腫れ、内出血をおさえます。冷やしすぎには要注意！20分以上続けて冷やすのはやめておきましょう。

#### ★C (compression) <sup>あっぱく</sup> 圧迫

痛めた場所に包帯などを巻いて圧迫します。腫れや内出血をおさえる効果があります。ぎゅっとしめすぎると血液の流れが悪くなるので、伸びる包帯を使うなどして気をつけましょう。

#### ★E (elevation) <sup>きょじょう</sup> 挙上

痛めたところはなるべく心臓より高い位置に上げます。痛めた場所の下にクッションや、丸めた毛布を入れるのがおすすめです！内出血による腫れを防ぎます。

RICE 処置はまず初めに行う応急的なものです！痛みが強い時や腫れがあるとき、色が変わっているときは、すぐに病院に行きましょう。



## ② だぼくをしてしまったら…

頭にボールがぶつかった、友達と衝突して体を打った、転んでしまい床に体を打った…このような怪我は、「打撲（だぼく）」と呼ばれています。

★打撲の応急処置も **RICE** が有効です！ RICE 処置を行いましょう。



特に首から上（特に頭）を打ってしまった時は、注意が必要です。

- ・頭がどんどん痛くなる
- ・吐き気がある 嘔吐する
- ・なんとなくぼーっとする
- ・手や足がしびれる 力が入りづらい

このような症状があれば病院を受診しましょう。体調に変化があったらすぐに近くの人に伝えましょう。

## ③ すり傷をしてしまったら…

転んだり、何かにこすってしまって、皮膚の表面が傷ついている状態です。誰しもが一度は経験をしたことがあるのではないかと思います。毎年リレーやハードル走でよく起こります。

★まずは傷口を水できれいに洗いましょう！

★出血が多い時には、きれいなガーゼで押さえます。

★ばんそうこうやガーゼで傷口を保護します。



※最近では、消毒液は悪い菌をやっつけると同時に、傷を治そうと頑張っている細胞まで倒してしまい、傷の治りを遅らせてしまうことがあると言われています。



学校では、まずは傷口をきれいに洗う！という処置を大切に、消毒液はあまり使いません。以下のようなときには、消毒液を使うことがあります。

- ・傷口に砂や泥が沢山ついてしまってなかなかとれない
- ・傷が深い
- ・動物にかまれた
- ・とげのようなものが刺さった など

応急処置を適切に行うことで、けがの回復を早めたり、悪化を防いだりする効果が期待できます！健康な生活を送るために必要な知識として、ぜひ覚えておいてください！困ったときは保健室に気軽に相談に来てください。

### 【お願い】

1学期の健康診断の結果を受けて、夏休み中に病院を受診された方は、「結果のお知らせ」用紙を記入し、学校に提出してください！