



気温が下がり、少し過ごしやすくなってきました。9月に入って、保健室には腹痛による来室が増えました。自律神経のバランスが乱れているのかもしれません。テスト明けの連休で生活リズムを整えておかないと、体育祭に向けた練習で疲れてしましますよ。



## 打撲？捻挫？に RICE 処置！

早い手当が、早い回復につながります！

### Rest (レスト) … 安静

ケガをしたところを安静にします。無理に動かしたり、体重をかけたりすると、ケガが悪化することがあります。



### Ice (アイス) … 冷却

痛みをやわらげ、内出血や炎症をおさえるために冷やします。氷を入れたビニール袋をあてて、感覚がなくなったらはずし、また痛みが出てきたら冷やします。これを1～3日繰り返します。



### Compression (コンプレッション) … 圧迫

出血や腫れを防ぐために、弾性包帯やテーピングで、軽く圧迫するように巻きます。



圧迫が強すぎないか時々チェックする。指先の色やしびれがないかをみます。

### Elevation (エレベーション) … 拳上

ケガをしたところを心臓より高く挙げます。内出血を防ぎ、痛みをやわらげます。



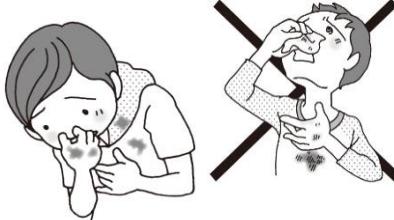
## ちょっと待って！ それって、正しい手当？

### 突き指は引っ張ってはいけない！



固定して冷やします。  
(隣の指と固定する方法もあります。)

### 鼻血で上を向いてはいけない



軽く下を向いて鼻をつまんでおさえます。血は飲み込まず吐き出します。

### 過呼吸でペーパーバック法を使用してはいけない



落ち着いてゆっくり深く息をします。

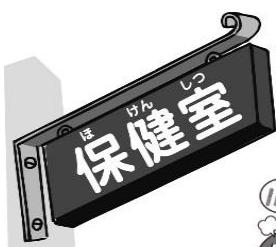
## ルールの向こう側には…

このところ、新型コロナウイルスがきっかけで「ルール」が増えました。「マスクをしましょう」「人ととの距離をあけましょう」など。しんどいなあと思うこともあります。でも、感染を防ぐためのルールは、自分だけでなく家族や友だちなど、お互いを守るために必要なのです。



ルールを守るのは“しんどいなあ”と思うことがあるかもしれません。でも、ルールの向こう側には、みんなを守るために工夫がたくさん詰まっています。

### みんなが気持ちよく使えるように…



先生に伝えてから来る。



休み時間に来る。



あいさつをする。



薬をもらうことは  
できません。



騒がない。



継続的な手当は  
できません。



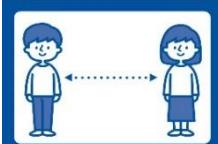
室内のものを  
勝手にさわらない。

学校でのケガは、すぐに教科や担任の先生に連絡してください。そのまま放っておくと、けがの状態が悪化することもあるので、注意しましょう。



AEDは、放送室前のロッカーに入っています。

### 新型コロナウイルス感染を予防するために『新しい生活スタイル』



人との距離を空ける。(最低1m)



流水と石けんで、手を洗う。



マスクをつける。



真正面を避ける。



換気をする。