



気温が下がり、少し過ごしやすくなりました。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ない。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いますよ。



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) …挙上

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



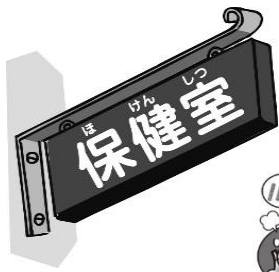
落ち着いてゆっくり深く息をします。

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」「人と人の距離をあげましょう」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、みんなを守るための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。



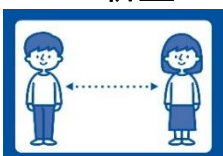
室内のものを
勝手にさわらない。

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』



人と人の距離を空ける。(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。