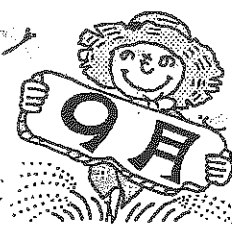


ほけんたより



平成28年 9月
保健室

応急手当のキホン



すり傷・切り傷

ハンカチなどで傷口を押さえ、止血します。
傷口が汚れているときは、水道水できれいに洗います。

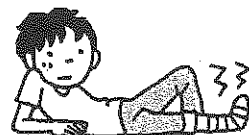


打撲・捻挫・骨折

RICE(ライス)が基本です。これは炎症や出血、はれを抑えるために行う応急処置です。
打撲やねんざは、次のような流れで症状が悪化しますが、RICEを行えば、症状の悪化を抑えることができ、早く治すことにもつながります。

- ①ケガの発生。
- ②患部の内出血、炎症が始まる。
- ③組織内に血液や組織液が溜まり、はれた状態になる。
- ④はれが悪化すると、神経や筋、腱などを圧迫する。
- ⑤動きに支障が起きる(運動障害や感覚障害が起こる)

Rest 動かさない



Icing 氷などで冷やす

20分アイシング→安静をくりかえします。ただし、冷やしすぎに注意しましょう。感覚がなくなってきたら、いったんアイシングを中断し、しばらくしてから再開してください。炎症は3日間は続くといわれています。入浴はシャワーのみにしましょう。

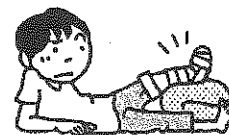


Compression 適度に圧迫する



Elevation 心臓より高く上げる

寝るときは足の場合、毛布などをはさんで高くすると良いです。

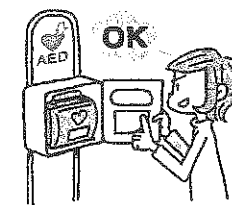


意識がない・呼吸のようすがおかしい

周囲の人と協力して、119番通報・AEDを使用します。

本校のAEDの場所を覚えておこう。

- ◎事務室前 ◎第1体育館1階
- ◎新館2階廊下 ◎本館4階廊下



強い体と心をつくる食生活していますか？

食事をしっかりとらないと、いらいらしたり落ち着きがなかったり…。また、ハードな練習や試合を乗り切るためにも欠かせないのが、バランスの良い食事です。そこで食生活のポイントを7つ挙げました。きちんとした食習慣を身につけましょう。

1.朝食をしっかりとる

1日3食、主食+主菜+副菜+汁物+果物を揃えよう。

2.おかずは、1日3食、毎回食べる

筋肉の材料となるたんぱく質(肉、魚、卵、大豆製品など)が多いおかずを食べよう。

3.野菜を残さず食べる

4.牛乳を毎日飲む

不足しがちなカルシウムを補おう。

5.果物を毎日食べる

ビタミン類や食物繊維を豊富にとり入れよう。

6.補食は量と質、タイミングを考えてとる

7.水分を積極的にとる

感染症が発生しています！



麻疹

松戸市内を中心に麻疹(はしか)の発生が続いており、本日までに10名の麻疹患者の届出がありました。

8月21日 千葉県健康福祉部疾病対策課

また、幕張メッセのコンサート会場や大阪府の関西空港などで、はしか(麻疹)の患者が相次いで報告されています。

結核

千葉県船橋市の学習塾の講師や生徒など56人が結核に集団感染し、このうち15人が発病していたことがわかりました。船橋市ではこれとは別に8人が感染、6人が発病する結核の集団感染が起きていて、保健所は結核と疑われる症状が出た場合には、必ず医療機関を受診するよう呼びかけています。

8月29日 NHK news web