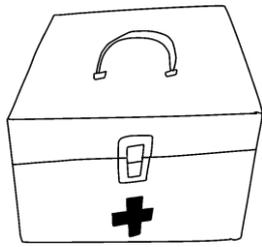


かがやき

若草中学校ほけんだより No.6

令和4年9月1日発行 文責 谷島



9月の保健目標：けがの予防に努めよう

9月9日は救急の日です。家庭にある救急用品を点検してみましょう。また爪を切る・道具を点検する・準備運動を入念に行うなど、普段の心がけ一つでけがは予防することができます。けがの予防に努めましょう！

救急バッグの中身をチェック！



ばんそうこう

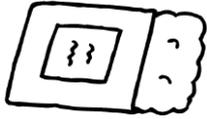
消毒薬・化膿止め



はさみ



脱脂綿



ガーゼ



ピンセット



包帯



湿布薬

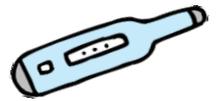


綿棒



かゆみ止め

体温計



「いざ」というときに慌てないよう、救急用品は取り出しやすい場所に保管しましょう。

RICEで応急手当をしよう

突き指や捻挫、打撲などは、中学生でよく発生するけがの一つです。これらのけがは、「腫れ」「熱」「痛み」を伴うことがしばしばあります。これは、筋肉などから血液やリンパ液という体内にある成分がしみ出していることが原因です。RICEを正しく行うことで症状を和らげ、治りを早くすることができます。RICEの方法を覚えましょう。

Rest(安静)



動かすと、血液の流れが良くなり、腫れや痛みがひどくなる。

Icing(冷却)



冷やすことで血管を縮め、内出血を防止し、痛みを和らげます。

Compression(圧迫)



圧迫し、固定することで、安静がしやすく、痛みを軽減できる。

Elevation(挙上)



けがの部分の血液量が減り、腫れや痛みがひどくならずにすむ。

※安静：むやみに動かさない

冷却：冷やす

圧迫：押さえる

挙上：けがの部分を高くする

○ 爪切りきちんとできていますか？

毎週水曜日保健委員会による衛生検査を実施しています。結果を見てみると、爪がいつも爪が長い生徒がいるようです。なぜ爪切りが大切なのでしょう？ →

○ 爪切りの効果とは？

- 伸びた爪による皮膚の損傷、爪の割れ、巻き爪を防ぐ。
- 指先の爪の間の汚れによる感染を予防する。
- 爽快感をもたらす。
- けがの防止。

