

葛飾野保健だより



夏休みモード➡学校モードへ！

令和4年9月6日 葛飾野高校 保健室

あっという間の夏休みでしたね！心も体もリフレッシュできましたか？まだまだ夏休み気分が抜けない…という人は、①夜ふかしをせず早めに寝る、②朝起きたら朝日を浴びる、③朝ごはんをしっかり食べるといった「切り替えの3ステップ」をぜひ心がけてみてください。生活リズムを整えて、徐々に学校モードに切り替えていきましょう！

それでも・・・

「なんだかしんどいなあ」という場合は、心が疲れているのかもしれません。そんな時は、友達や家族、先生など、信頼できる人にそのことをお話してみましょう。言葉にすると気持ちがすっきりしたり、不安なことや心配なことが具体的にみえてきたりするかもしれません。保健室でもお話を聞くことができますので、気軽に声をかけてください。2学期も心と体の調子に気を配り、健康な生活を送れるようにしましょう！

！知っておこう！

応急手当+



9月9日は、救(9)急(9)の日です!!
これにちなんで、今回のおたよりでは、今年度の4~7月の間によくみられたけがを取りあげて、応急手当の方法を紹介したいと思います。自分や周りの人がけがをした時の参考として覚えてもらえるとうれいです♡

擦り傷 (30件) ・ 切り傷 (2件)

- ① 傷口についた砂や汚れを水道水で洗い流す。
- ② 清潔なガーゼ・ハンカチなどで水気をふき取る。
出血がある場合は、傷口が心臓より高くなるようにして、厚めに折りたたんだガーゼ等を傷口に当てて約5分間強く押さえる。
- ③ ばんそうこうなどを貼り、傷口を保護する。
※キズパワーパッドは転んで擦りむいた・浅く切ってしまったなど、比較的軽めの傷に適しています。傷口が深い場合や大きい場合は医療機関で診てもらいましょう。



- ・ 他の人の傷口を止血する場合は、ビニール手袋を着用して行いましょう。
- ・ 止血する時、ティッシュの使用はなるべく避けましょう。(傷口に繊維がついてしまうのを防ぐため。)

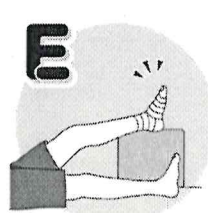
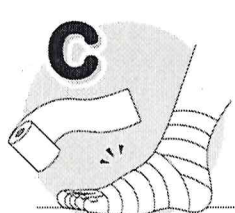
打撲 (15件) ・ 捻挫 (6件) ・ 突き指 (5件)

- ① 傷があれば傷の手当を行う。(擦り傷・切り傷と同じ) その上から適度に圧迫するように包帯を巻く。
捻挫、打撲の時は、患部が動かないように包帯などで固定する。
- ② 患部を心臓より高くして氷のうなどで冷やす。

頭・首・背中を打った時は、無理に起き上がらせたり、動かしたりしないようにしましょう。けがをした人の状態をよく観察するとともに、周りの人に声をかけて、複数人に対応するようにしましょう。

※ 痛みが強かったり、続いたりする場合や腫れ・変形がみられる場合は必ず医療機関で診てもらいましょう。

★ 打撲・捻挫・突き指の手当はRICE療法が基本となります。けがの悪化を防いだり、痛みを和らげたりする効果があります。



R…安静にする

I…冷やす

C…圧迫・固定する

E…患部を高く上げる(挙上)