

# ほけんだより 9月

9月の保健目標  
救急処置について学ぼう  
2020年9月  
豊見城中学校保健室

1学期後半が始まって3週間がたちましたね。生活リズムは戻ってきましたか？9日（水）からは期末テストが始まっています。テスト勉強は遅くまでせず、生活リズムを早く取り戻せるよう、努力しましょう！「with コロナ」の新しい生活様式に加えまだまだ残暑は続きますが、新型コロナウイルス感染予防の毎朝の検温、手洗い・うがい、マスク着用に加えこまめな水分補給などで熱中症の予防も心がけて心も体も健康に過ごしましょう。



## 健康診断のお知らせ



日時	項目	準備
9月16日（水）1校時～	心電図検査（1学年）	トレパン登校（1年生のみ）
9月17日（木）13:30～	内科検診① 3の1～3の5	3の1～3の5はトレパン登校
9月24日（木）13:30～	内科検診② 2の1～2の5	2の1～2の5はトレパン登校
9月29日（火）5校時～	視力検査（全学年）	メガネ・コンタクトレンズを使用している生徒は忘れずに持ってきてましょう。
9月30日（水）9:30～	耳鼻科検診①（3学年）	耳・鼻を清潔にしよう！



9月9日は  
救急の日

豊見城中学校は部活動が盛んです。そのため、部活動中におこるケガも少なくありません。学校生活の中でもケガがおこっています。いざというときのために手当の方法を覚えておくといいですね。

### どんなケガ？



### スポーツでよく起こるケガ



### どう違う？



ケガではないけど、よくあります

<p><b>ねんざ</b> ひねったり、ねじったりして、関節がふつに動き範囲を超えた力がかかり、関節のまわりのじん帯などが傷ついた状態。</p> <p>起りやすいのは 足首 手の指（突き指） ひざ</p> <p>症状</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●痛み</li> <li>●腫れ</li> <li>●内出血</li> <li>●関節がぐらつく感じ。</li> </ul>	<p><b>肉離れ</b> 急な激しい動作で、力が入った状態のまま筋肉が引き伸ばされ、筋肉が傷ついた状態。</p> <p>起りやすいのは 太もも ふくらはぎ</p> <p>症状</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●動かしたり、体重をかけた時と痛む。</li> <li>●内出血</li> <li>●腫れ</li> </ul>	<p><b>打撲</b> 転んだり、ぶつかりたりして、強く打ちつけられた部分で、皮膚の下の組織や筋肉が傷ついた状態。</p> <p>起りやすいのは 全身</p> <p>症状</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●腫れ</li> <li>●内出血</li> <li>●熱い感じ</li> <li>●痛み</li> </ul>	<p><b>筋肉痛</b> 力を入れながら筋肉を伸ばす動きをした後に起こりやすい。</p> <p>起りやすいのは 全身</p> <p>症状</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●運動をした後、数時間～数日たってから、痛みを感じる。</li> </ul>
--	--	--	---

※骨折など重傷の場合もあるので、自己判断せず、整形外科へ。

### ■ 応急手当の基本 ■

<p><b>R</b>est 安静</p> <p>ケガをした部分を動かさない。</p>	<p><b>I</b>cing 冷却</p> <p>氷水や氷のうで冷やす。</p>	<p><b>C</b>ompression 圧迫</p> <p>包帯などで、適度におさえる。</p>	<p><b>E</b>levation 挙上</p> <p>心臓より高い位置に上げる。</p>
---	---	--	---

▲ 内出血や炎症を抑え、腫れや痛みをやわらげる効果があります。▲

### ■ ケガを防ぐために ■

★ストレッチ（一例）

★足裏をきたえる

足の指と足の裏で、タオルをたぐり寄せる。

●太もも前面 ●太もも後面 ●ふくらはぎ

※反動をつけたり、痛みを感じるほど伸ばしたりするのは、逆効果です。

### ■ 筋肉痛から早く回復するコツ ■

★軽いストレッチやジョギング

★軽いマッサージや入浴

血流をよくして、筋肉内に疲労物質がたまるのを防ぎ、回復を早めます。

ライス  
**RICE**

**119**

エーイーディー  
**AED**

ビーエルエス  
**BLS**

緊急通報用電話番号

一次救命処置

けがの応急手当

自動体外式除細動器

①

心臓がけいれんして血液を送り出すことができない状態（心室細動）になったとき、電気ショックを与えて、心臓の働きを元に戻す医療機器。

電源を入れ、自動音声案内にしたがって操作します。



②

Rest(安静)、Icing(冷却)、Compression(圧迫)、Elevation(高く上げる)の頭文字をとったもの。

足をくじいたり、突き指をしたときに行ないます。



③

Basic Life Supportの略。急に意識を失って倒れた人に対して、その場に居合わせた人が、救急隊員や医師に引き継ぐまでに行なう応急手当のこと。

心肺蘇生（胸骨圧迫と人工呼吸）を行ない、AEDを使用します。



④

消防機関につながる緊急通報用の電話番号で「火事」か「救急」の場合に電話します。気持ちを落ち着けて、安全な場所から電話するようにします。



【答え】 RICE—けがの応急手当—③/AED—自動体外式除細動器—④/119—緊急通報用電話番号—②/BLS—一次救命処置—①



## 保健室からのお知らせ

○今年度は臨時休校や新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、まだ実施できていない検査項目もありますが、尿検査・聴力検査で治療勧告を受け、病院へ行った生徒は診断結果を保健室まで提出してください。

○学校や部活動などでケガをした際に申請する「医療等の状況」等の書類の提出し忘れはありませんか？書類がそろわないと手続きができません。未提出の場合は早めに提出して下さるよう、ご協力お願いいたします。

※申請してから指定口座に振り込まれるまで2~3か月ほど時間がかかりますので時間がかかりますのでご了承ください。