

保健だより

ポしポし

平成25年9月18日
第5号
鎌ヶ谷市立第二中学校
保健室発行

夏休みが終わり、2学期が始まりました。皆さんの元気な顔をまた見ることができて嬉しいです。さて、2学期も学校行事がたくさんありますね。今月はなんとといっても体育祭！9月はまだまだ暑く、その中での練習は大変だと思いますが、本番で皆さんが活躍できるように保健室からもサポートしていきたいと思います。2学期も元気に頑張りましょう！

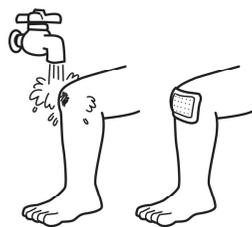


自分でできる手当を知ろう！

28日は体育祭です。体育祭は皆さんが全力で頑張る分、ケガも多くなります。当日は救護テントで手当てをしますが、たくさんの方が利用すると思われるので、皆さんも自分でできる手当てを知り、できるところまで自分でやってから救護テントに来るようにして下さい。

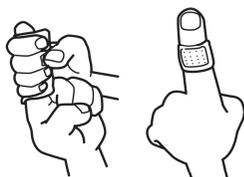
当日一番多いと思われるケガは、すり傷です。転んでしまったらそのまま救護テントに来るのではなく、**必ず自分で傷を洗ってから来て下さい。**落ち切れなかった汚れは、テントで落とします。

すり傷の手当



傷口のまわりを水道水でよく洗い、土や砂利などを取り除きます。出血しているときは圧迫止血をして、傷口の消毒後ばんそうこうをはります。

切り傷の手当



傷口に汚れがついていたら水道水で洗い流し、出血している部分に対して圧迫止血をします。傷口が大きく出血が続く時は病院へ行きます。

注意点

感染防止のために、自分以外の人の血はさわらないようにします。ついてしまったときは、すぐに洗い流します。

鼻血の手当

軽く下を向いて、鼻をつまんで奥に向かって強く圧迫します。そのままの姿勢で3分間ぐらい様子を見ます。



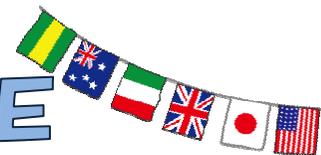
注意点

上を向いて、首の後ろをたたかない。上を向くと鼻からのどの方へ血液が流れ、気持ちが悪くなります。



暑さで出てしまった場合、**首の後ろをアイシングする**のも効果的です。

頭部打撲&手当のRICE



体育祭で次に心配なのが頭部打撲。頭部のケガは症状が変化することがあります。そのため、24時間程度の経過観察など注意が必要です。たくさん的人数で競技を行うので、ぶつかったりして頭を打つことはあり得ること。頭部のケガはすぐにまわりの先生方にも知らせて下さい。

頭部打撲

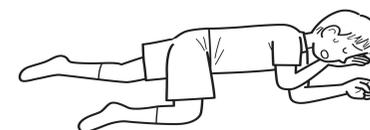
意識あり

出血なし
患部をタオルなどで冷やします。



意識なし

救急車を呼び、気道確保と呼吸の確認をします。呼吸がある場合は、回復体位を取ります。



出血あり
ガーゼなどで傷口を圧迫止血します。



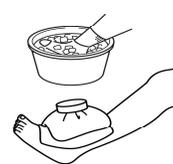
RICE (つき指・ねんざ・打撲・骨折の手当)

Rest (安静)



けがをした部位を無理に動かしたり、引っ張ったりすると二次損傷の原因になるので、安静にします。

Ice (冷却)



患部の冷却は、内出血や腫れを抑えるので、すみやかに氷のうや氷水などで患部を冷やします。ただし、冷やしすぎると凍傷のおそれがあるので注意が必要です。

Compression (圧迫)



患部の圧迫・固定は、痛みを和らげ、出血を防ぎます。また患部を動かさないことが、新たなけがの発生を防ぎます。

Elevation (挙上)



むくみなどによる悪化を防ぐため、三角巾などを用いて患部を心臓より高く上げます。足の場合も同様に枕やバックなどで心臓より高く上げます。

※RICEにSpecialist (専門医) による受診のSを加えることもあります。

言葉で5W1H伝えてほしい



先生はバンソウコウ?

最近、保健室に「先生、バンソウコウ。」「先生、シッフ。」といきなり入ってくる人が増えてきました。保健室としては、「いつ、誰が、なにを、どうなって」バンソウコウが必要になったのか知りたい所です…。

「先生、バンソウコウ」は挨拶ではないし、それではどうして欲しいのかわかりません。人間は相手に気持ちを伝える「言葉」を持っています。まずは、挨拶。そして5W1Hで起こったこと、して欲しいこと伝えて下さい。

「先生、バンソウコウ。」…そんな時は「私は、バンソウコウではありません!」と答えます。