

保健だより 9月号



平成 24 年 9 月 4 日

鎌ヶ谷市立第三中学校

保健室

昨日から2学期が始まりました。みなさん楽しい夏休みは過ごせましたか？

今日からさっそく6時間授業が始まり、怒涛のように月末の体育祭まで一直線です。弛んだ体にはつらいものですが、始まってしまえば何とか体は慣れていきます。朝ごはんをしっかり食べて、トイレでしっかり出して、夜はDSや携帯で遊ばずにサクサク寝てください。気持ちも体も、しっかり切り替えましょう！

「先生、シップちょうだい」「あげません！」

ねんざや打撲をしたときに、すぐに湿布を欲しがることがあります。ですが、湿布を貼ってもねんざや打撲は良くなりません。ましてや保健室の湿布は、処方箋のある効果の強い湿布ではなく薬局でだれでも購入できるものなので、その薬効はほとんどないといっても過言ではないくらい効果の「弱〜い」ものなのです。

それなら、どうしたらいいかということ・・・コチラ↓↓↓

RICE 覚えておこう打撲やねんざの応急手当

(R)est 安静

動かず、安静にする

→体重をかけたり動かしたりすると、内出血や腫れがひどくなります。引っ張るのももちろんダメです。



(I)ce 冷却

痛めた部位を冷やす

→アイシングが、処置の中で一番肝心です。内出血や内出血をできるだけ抑えるために、15~20分間氷でしっかり冷やします。痛みもやわらげることができて、一石二鳥です。



(C)ompression 圧迫

包帯などで圧迫・固定

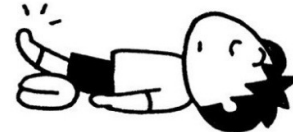
→腫れや内出血を抑えるために、患部を軽く押さえます。圧迫が強すぎてもよくないので、先が青くなっていないか、しびれていないかを時々確かめて。



(E)levation 拳上

心臓よりも高い位置に上げる

→体液がたまると、内出血や腫れがひどくなるので、それを防ぎます。



RICE

RICEの処置をした後、ひどい痛みや腫れ、動かせない等の状態であれば、できるだけ早く病院を受診し、医師の診察を受けましょう。病院で処方してもらう湿布には、「処方された人以外の使用を禁じます」という文言が入っています。それだけ強い効果があるということなんですね。