

9月

保健だより

R1. 9. 19 (THU)
上石神井中 保健室No.16

9月になっても、残暑が厳しい日が続きました。先週後半からようやく、日中日差しが強くて、さわやかで過ごしやすくなりました。

中間考査も終わり、2年生が中心となり、それぞれの部活動で新人戦に向けて放課後、元気な声が響き渡っています。



応急手当の基本
RICE
内出血や腫れ、痛みを抑え、回復を早めます

R 安静 REST
安静に保つ。固定することも

I 冷却 ICING
氷を入れた袋やアイスパックで冷やす

C 圧迫 COMPRESSION
テープなどで、患部を適度に圧迫する

E 挙上 ELEVATION
患部を心臓より高く持ち上げる

つき指

指の靭帯の損傷や離断、脱臼などが起こっていることも

処置 副木で固定。ない場合は指2本をテープなどで固定。そして冷却

注意点 ひっぱると、ひどくなります。腫れがひどく皮ふが紫色になっていたら骨折を疑い病院へ

肉ばなれ

ふくらはぎやふとももの前後におこりやすい筋肉の一部の断裂です

処置 RICE。安静と圧迫は特にしっかり行います

注意点 断裂がひどいと、筋肉が固くなりひざの動きが悪くなることもあります。病院でしっかり圧迫を。くせになりやすいので、予防のウォームアップとクールダウンはしっかりと

ねんざ

不自然にひねって、関節の靭帯や離を傷めた状態です

処置 RICE

注意点 軽く見られがちですが、クセになりやすく、最初の処置が大切。ひどいときには靭帯が切れていることもあります。病院へ

よくあるけがです
きちんと応急手当できますか？



打撲

処置 RICE。痛みがとれるまで安静に

注意点 痛みがどんどんひどくなる時は、ただの打撲ではないかもしれません。病院へ

脱臼 (亜脱臼)

骨の位置が関節からずれてしまった状態で関節によく起こります。ずれかけた状態や、ずれたけどすぐ戻ったのが亜脱臼です

処置 肩の脱臼は肘を90度にして三角巾でつる。さらにタオルなどで腕をからだに固定する。患部を冷却する

注意点 脱臼は時間がたてば元に戻しにくくなるので、すぐに病院へ。亜脱臼も適切な処置を受けないとくせになりやすいので、必ず受診を

こむらがり

処置 ◆つまっている筋肉とひざをゆっくり伸ばす (つま先をあげるように)
◆つまっている筋肉を強く圧迫する
◆つまっている筋肉の周りをやさしくマッサージする

注意点 クセになりやすいので、ウォームアップとクールダウンをしっかりと

教室環境検査を行いました！

9月3日に学校薬剤師の湯前先生に環境検査をしていただきました。2年C組の教室にいろいろな機材を運び込むと、興味を持ってのぞき込んでいる生徒もいました。さて、結果は・・・？！

基準	授業開始5分後	15分後
17℃以上 28℃以下	28.7℃	29.1℃
二酸化炭素 1500ppm 以下	1600ppm	2100ppm
湿度 30%以上 80%以下	72%	60%

室温・二酸化炭素が基準値を超えています。教室を閉め切ってエアコンをつけていると、はき出す息で室温が上がり、空気が汚れます。

二酸化炭素が増えることで、集中力がなくなり、学習に支障が出ます。さらに空気中の細菌やウイルスが増えてしまうのです。これらを防ぐためにとる行動はふたつ！ ➡ ①冷房を入れる時も、換気扇をつける！

②休憩時間は、扉や窓を開けて換気をしましょう。

