

# 保健だより

9月号



松山南高等学校保健委員

## 9月9日は、救急(きゅうきゅう)の日



突然、周りの人が怪我や病気をしたり、災害が起こったりした時、あなたは今の備えや知識で十分な対応をすることができますか？この救急の日をきっかけに、自分の備えや知識を見つめ直してみましょう。

### 家庭用救急箱の中身をチェック!

**内服薬**

- 総合感冒薬(かぜ薬)
- 胃腸薬
- 整腸薬
- 解熱鎮痛薬など

**衛生材料**

- ガーゼ
- 包帯
- 絆創膏
- 脱脂綿
- サージカルテープ
- 綿棒など

**外用薬**

- かゆみ止め
- 目薬
- 湿布薬
- うがい薬など

**その他**

- 体温計
- ハサミ
- 毛抜き
- 爪切り
- ピンセットなど

※使用期限の切れたものや足りないものはないか、1年に1回は確認しよう!

毎日通う学校、よく行く街、  
AEDはどこにある??



9月9日は他にも、くる(9)くる(9)から手巻き寿司の日や、ケンタッキーの創業者 カーネルサンダースさんの誕生日でもあります。今日は何の日か調べてみると毎日を記念日のように楽しく過ごせるかもしれませんね。

### アイシング ~けがをしつかり治すために

打撲・捻挫などのけがをしたときの応急処置の基本項目に「アイシング(冷却)」があります。患部を冷やすことで出血や過剰な炎症反応(発熱、腫れなど)を抑え、けがによる損傷の程度を軽くする効果があります。

ではみなさん、けがをした箇所を冷やすとき、何を使いますか?



濡布やゴールドスプレーは冷やせる時間が短く、有効ではありません。また、アイスバックでは、冷蔵庫用はそれほど冷やせず、冷凍庫用は逆に冷やしすぎて凍傷になってしまうことがあります。氷水を使うことで、続けてしっかりと冷やすことができ、なおかつ冷やしすぎることもなく効果的にアイシングができます。ぜひ覚えておいてください。



頑張っているあなたへ

実力も能力も何もないなんて  
1番楽しい時期じゃねえかよ、  
何したって成長すんだから。

(芸人 武井壮さんより)

RICEとは、  
**応急処置**  
の頭文字のこと

Rest ..... 安静  
Ice ..... 冷却  
Compression ..... 圧迫  
Elevation ..... 高拳

ケガをしたらすぐに運動を中止して、氷などで冷やし、包帯などで軽く圧迫して、心臓よりも高い位置にあげます。痛みを和らげ、炎症などを最小限に抑える効果があります。

**RICE**  
を覚えておこう

