



二学期が始まって、一週間が過ぎました。まだまだ暑い日々が続きますが、体調管理に気をつけ、こまめな水分補給を心がけましょう。また、日頃からしっかり食事をとり、十分な睡眠時間を取って、毎日を健康と安全に気をつけて過ごしてください。

運動会が近づいてきました。友達や自分自身がけがをしたときに適切な処置をして悪化しないようにしましょう！

まずは「RICE」で応急処置



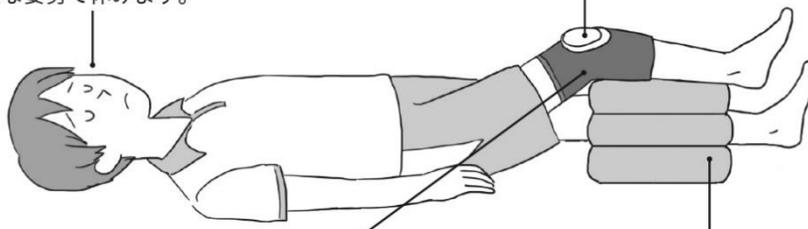
打撲した！捻挫した！などのとき、すぐに応急処置を行うと、重症化を防げるだけでなく、早期回復にも繋がります。簡単な方法として、以下の4つがあり、頭文字から「RICE」と呼ばれています。

R...Rest (安静)

患部を動かさず、体重がかからないように楽な姿勢で休みます。

I...Ice (冷却)

氷や冷却剤ですぐに冷やすことで炎症・内出血を抑え、腫れや痛みを軽減します。



C...Compression (圧迫)

伸縮性のある包帯などで適度に圧迫することで腫れや内出血、炎症を抑えます。

E...Elevation (挙上)

患部を心臓より高い位置に上げることで、重力を利用して腫れや炎症を抑えます。



「冷却」は冷やしすぎに注意(約15~20分が目安)感覚が鈍くなったら患部から外し、しばらく時間をおいて再開します。また、「圧迫」は強さの加減が大切です。例えば、患部が手の場合、それより先の指の感覚や皮膚、爪の色をチェック。しびれや青みが出たら、一旦緩めましょう。

すり傷

すぐに水道水でよく洗い流す



洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院で診てもらいましょう。

鼻血

鼻をつまんで下を向く！



上をむいたり、横になったり、ちり紙をつめたりはしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。

まだまだ暑いです。汗ふき・日焼け等に便利なタオルや水筒の準備など、各自熱中症対策も忘れずに、競技・応援を楽しんでください！

保健室からのお知らせ

新型コロナウイルス感染症が猛威を振るっています。学校生活にも制限が入り大変だと思いますが、体調管理に気をつけて過ごしてください。現在の感染はほとんどがデルタ株に置き換わっています。これは従来のものに比べ約3倍も感染しやすいと言われています。今までの対応では十分ではないこともあります。

マスクについては隙間を作らずに正しく着用することはもちろん、素材についても考えてみてください。ウレタンマスクは不織布マスクに比べ、倍以上ウイルスを透過しやすいため、予防効果が薄まります。通常時、運動時等、場合に応じてマスクを選びましょう。まだまだ暑いですが、ご協力をお願いします。