



猛暑が続いた夏休みが終わりました。充実した夏休みが過ごせたでしょうか？

もうすぐ体育祭！1年生は武台で初めての、3年生は最後の体育祭です。まだまだ暑い日が続きます。熱中症やケガに注意しながら、思い出に残る体育祭にしたいですね。

R Rest…安静

ケガをしたところを安静にします。無理に動かしたり、体重をかけたりますと、ケガが悪化することがあります。



I Ice…冷却

氷は直接あてないようにします

痛みをやわらげ、内出血や炎症をおさえるために、冷やします（目安は15～20分）。氷を入れたビニール袋をあてて、感覚がなくなったらはずし、また痛みが出てきたら冷やします。これを1～3日繰り返します。



9月9日は救急の日



応急手当の基本を

覚えておこう

R I C E

C Compression…圧迫

出血や腫れを防ぐために、弾性包帯やテーピングで、軽く圧迫するように巻きます。



圧迫が強すぎないか時々チェック。指先の色やしびれがないかを確認

E Elevation…挙上

ケガをしたところを心臓より高く挙げます。内出血を防ぎ、痛みをやわらげます。



応急手当の基本を【RICE】といいます。捻挫や打撲をしたときにケガの状態を和らげます。

ただし、応急手当は治療ではありません。痛みや腫れが引かないときは病院を受診しましょう。

ただのすり傷・切り傷？でもこんな時は病院へ

傷 口が汚染されている

どぶ川でこけたり、さびた釘を踏むなど、汚染されたケガは感染症が心配



水 で洗っても

石やガラスが取れない

無理に取ろうと強くこすると悪化します。病院で取ってもらおう

キ ギギザの傷

化膿しやすく治りが遅い

血 が止まらない

見た目より深いところまで傷が及んでいるかも

動 物や人にかまれた

感染症が心配です

心 つまでも痛い

傷の中に石やガラスが残っているかも



内出血あざの色はなんの色？



ぶつけて「あざ」ができたとき、時間が経つと色が変わったことに気がついた人もいるかも。血管の外に出た血を分解・吸収する過程で、色の変化が起こっています。

赤

皮膚の下で、血管が破れて出てきた血の色が透けて見えています。

青

血の赤は血液に含まれる「ヘモグロビン」の赤。内出血でヘモグロビンがたくさん壊れると、青っぽい色になります。

黄色

皮膚の下の血が分解され吸収される過程で、「ビリルビン」という黄色い物質が作られます。黄色くなったら、もうすぐ治るサイン。



治療はすみましたか？

健康診断の治療の結果が、続々と保健室に届いています。夏休み中に病院で治療してもらった人はすっかりした気持ちで2学期がスタートできましたね。

まだ病院に行っていないという人は、早めに受診してください。結果の紙を必ず保健室に提出してください。