



平成 30 年 9 月 6 日 鹿児島県立武岡台高等学校 室

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。



ケガをしたところを安静にします。

無理に動かしたり、 体重をかけたりする と、ケガが悪化する ことがあります。



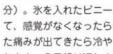
ce··冷却

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。





覚えておこう









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 ないかをみます

Levation…拳上

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【AICE】 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。

応応 ただのすり傷・切り傷?でもこんな時は病院へ ☆は

□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



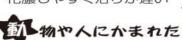
ザギザの傷

感染症が心配です

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

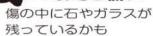


かつまでも痛い

で洗っても

病院で取ってもらおう

石やガラスが取れない





内出点 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。

皮ふの下で、血管が破れて出てきた血の色が透けて 見えています。

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。

皮ふ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し す。黄色くなったら、もうすぐ治るサイン。



無理に取ろうと強くこすると悪化します。

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きりした気持 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。