

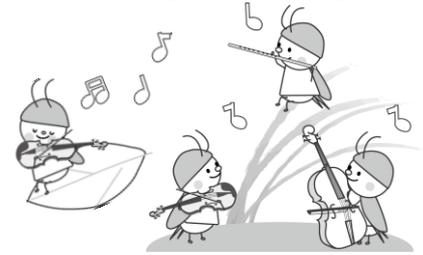
# 保健だより 9月号

令和元年9月9日  
湖南高校保健室

2学期が始まり、はやくも2週間が経過しました。  
夏休みモードから学校モードへの切り替えはできましたか？

2学期は、菱の実祭、修学旅行、インターンシップ、  
遠足など学校行事が盛りだくさんです。

楽しく行事に参加するためにも体調を整えておきましょう！



## スポーツの秋

準備運動をしっかりと行いケガをしないように  
細心の注意を払うのは当然ですが...  
もしケガをしてしまったときはどうする？

## 9月9日は 救急の日

打撲や捻挫、突き指をしてしまった場合、よく「湿布ください!!」とって保健室に入ってくる人がいます。

まずは、①いつ、②どこで、③何をしていた、④どの部分を、⑤どのように痛めたか？  
ケガの状態を把握するためには、受傷時の状況を振り返ることも大切です！

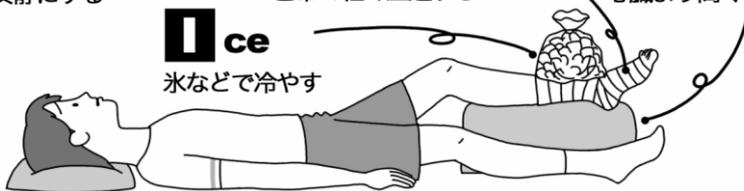
### 打撲や捻挫には「RICE処置」

**R**est  
安静にする

**C**ompression  
包帯で軽く圧迫する

**E**levation  
心臓より高くあげる

**I**ce  
氷などで冷やす



また、打撲や捻挫には、  
状態がそれ以上ひどくなら  
ないようにするために  
はまずは「RICE処置」  
が必要です。

もしもの時のために、  
「RICE処置」について  
確認しておきましょう！

**あり傷** ...や切り傷などで出血しているときは...  
水道水で汚れを洗い流し、  
清潔なタオルやガーゼで傷口を  
おさえて血が止まるのを待ちます。

**鼻血**  
鼻を閉じて下を向く。  
なかなか止まらないときは、  
鼻の上部を冷たい  
タオルで冷やします。

心配が残る場合は+受診してみましょう。  
おぼえておいてね♡

**RICE療法**

Rest: 動かさず安静に!  
Ice: 氷のうなどで冷やす!

安静・冷却  
圧迫・挙上!

Compression: 伸びる包帯を巻くなどして圧迫する!  
Elevation: ケガしたところを心臓よりも高くする!

## 夏休み期間中の治療報告について

1学期中に「〇〇検査結果のお知らせ」を渡されている人のなかで、夏休み中に病院を受診してきた人がいたら、必ず保健室までお知らせください。

特に3年生は、進路関係の調査書に関わる内容がある場合もあります。

1、2年生も、万全の状態での文化祭、修学旅行、インターンシップ等に臨めるように今のうちから健康管理に努めておきましょう。

※ 用紙をなくしてしまった人は、保健室へ声をかけてください。