



令和4年9月6日発行
おおさかしりつしんいくのちゅうがっこう
大阪市立新生野中学校 保健室

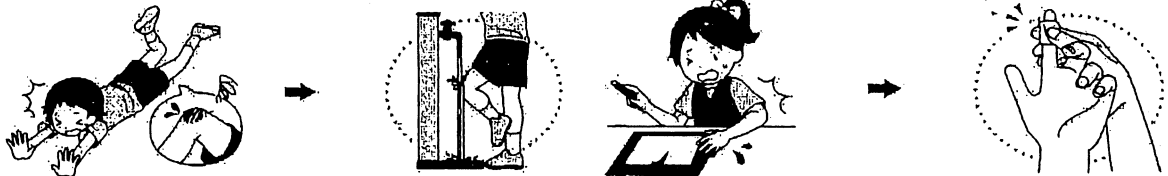
長い夏休みが終わり、2学期が始まりました。皆さんは充実した夏休みを過ごせましたか？
2学期は文化発表会などの行事があります。朝ごはんを食べなかったり、睡眠が足りていなかったりすると行事に集中できないだけでなく、熱中症や感染症にかかりやすくなります。夏休みで生活リズムが乱れた人は、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、早く生活リズムを整えましょう。

けがをした時はどうする？

9月になり気候も少しずつ秋に近づいています。秋といえばスポーツの秋。体育の授業、部活などでけがをしたとき、どのように応急処置をすればよいのか知っていますか。この機会に応急処置の方法を知っておきましょう。

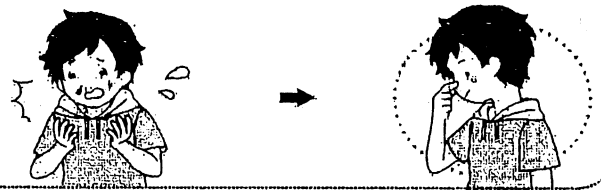
すり傷・切り傷

傷口やその周りの汚れをすぐに水道水できれいに洗い流す！
傷口を洗ったあとに、傷を確認し出血がひどい場合はきれいなガーゼなどで抑え止血する。（圧迫）
傷口が深く重度の場合は、病院を受診する。



鼻血

鼻をつまんで下を向く！（5～10分程度）
上を向いたり、横になったり、鼻に詰め物をすることはしません。
なかなか鼻血が止まらない場合は、鼻の上部を冷やす。
30分以上鼻血が止まらない場合は、病院を受診する。



ねんざ・打撲・突き指

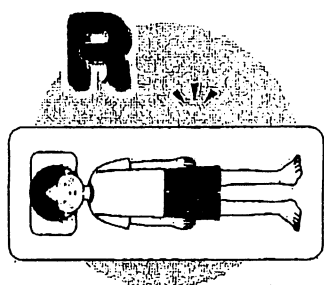
すぐに冷やす！
まだ大丈夫と思っている間にも、内出血や腫れがひどくなって治りが悪くなります。
とにかくすぐに安静にしてよく冷やす。（RICEが基本！）
激しい痛みや腫れ、変形がある場合は、病院を受診する。

RICE 処置とは？



RICE 処置とは？

外傷を受けたときなどの応急処置は、患部の出血や腫れ、痛みを防ぐことを目的に、患部を安静(Rest)にし、氷で冷却(Icing)し、弾性包帯やテーピングで圧迫(Compression)し、患部を挙上(Elevation)が基本です。RICEはこれらの頭文字をとったものであり、スポーツをはじめ、外傷の応急処置の基本です。

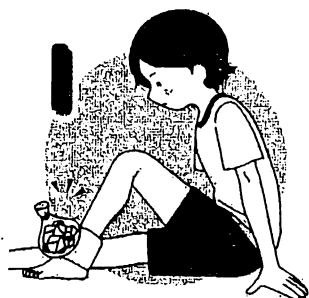


Rest (安静)

けがをしたら、まずは安静に保つことが大切。

安静とは、必ずしも横にして寝かせるとは限りません。

むやみに動かすと悪化してしまう可能性があるため、患部にタオルや副木などを当てて固定する。

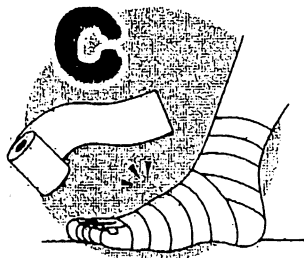


Icing (冷却)

患部を氷や氷水などで冷やす。冷やすことで腫れや内出血が抑えられる。

ただし、冷やしすぎると凍傷になるリスクがあるため注意しましょう。

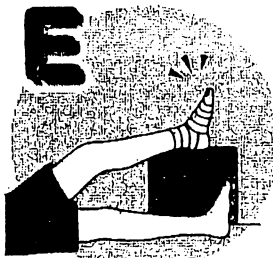
(20~30分を目安に何度か繰り返す。感覚がなくなった場合は外す。)



Compression (圧迫)

患部にテープなどを巻いて圧迫する。圧迫することで腫れや内出血を

最小限に抑えられる。きつく圧迫しすぎると血流障害や神経障害を起すので、しびれや変色が生じたらすぐに緩めましょう。



Elevation (挙上)

患部を心臓より高い位置に保つ。そうすることで血液が心臓に向かって

流れるので、内出血による腫れを防ぐことができる。

下肢の場合、患部の下に座布団やクッション・畳んだ毛布などを敷く。

せっかくだから ケガを今後役に立てる

「怪我の功名」

の正しい使い方はどれ？

- ① ケガに強い人は怪我の功名だ
- ② まちがえて買った本がすごく面白くて怪我の功名だ
- ③ 失敗しても怪我の功名があれば立ち直れる

答えは ②

「怪我の功名」は、過ちや失敗が思いがけず良い結果をもたらすこと。ネガティブな出来事も「これが怪我の功名になるかも」と思うと、ちょっと心が軽くなるかも。



「このケガはどうすれば防げたか」や「正しい手当ての方法」を学べれば、ケガが今後役に立つかもしれませんね。

