



令和3年9月  
市川市立大洲中学校  
保健室

2学期になると同時に急に涼しくなりましたが、生徒のみなさん体調はいかがですか？ 「暑さ寒さも彼岸まで」と言われるように、もうしばらくはむし暑くなる時もあるかもしれません。気温の変化に注意が必要です。

新学期は始まりましたが、たまにはのんびり過ごしたりして、疲れをためないようにしましょう。早寝早起き水分補給で免疫力をあげて、みんなで元気に過ごしましょう！



## 疲れを感じたら、試してみましよう

誰でも、たまには疲れる日があると思います。でも、何日も続いているようなら、こんなことを試してみましよう。それでもつらい時は、保健室に話しに来てくださいね。

★からだを動かしてリフレッシュ…楽しいくらいの運動を

★好きなことでほっこり…音楽でも、読書でも、ゲームでも

★生活リズムを整えよう…早ね・早起き・朝ごはん

★悩みを抱え込まない

…誰かに話すと荷物が軽くなることもあります

★「～でなくっちゃ」をやめる

…新しい環境では、失敗するのも当たり前

★目標を新しく決める

…できなかったことも「できる範囲でいいや」と開き直ってみよう





# 9月9日は救急の日



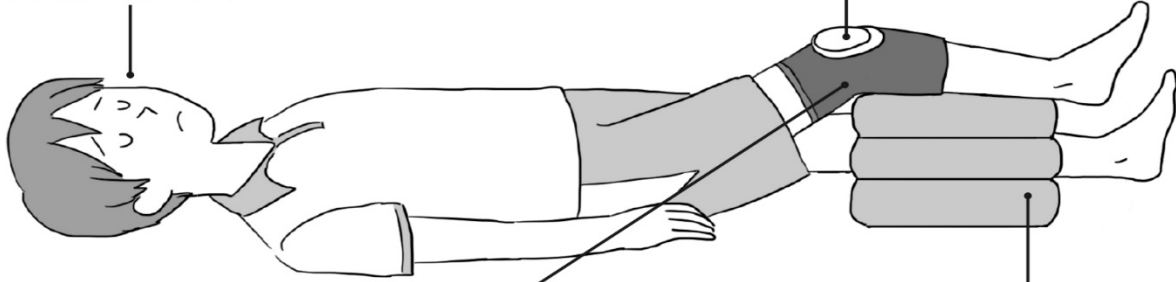
## まずは「RICE」で応急処置



「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、早期回復にもつながります。簡単な手法として以下の4つがあり、頭文字から『RICE (ライス)』とよばれています。ぜひ覚えてください!

### R...Rest (安静)

患部を動かさず、  
体重がかからないように  
楽な姿勢で休めます。



### 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。



注意

「冷却」は冷やしすぎに注意 (約 15 ~ 20 分が目安です)。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。たとえば患部が手の場合、それより先の指の感覚や皮膚・つめの色をチェック。しびれや青みが出たらいったん緩めましょう。

## けがや病気…適切な対応のカギは「状態確認」

保健室で行う応急処置では、迅速かつ正確な判断が大きなポイントです。例えば、身体の痛みなら『どこが』『いつから』『どんなふうに』などの情報をなるべく早く集めたうえで判断し、「保健室で休養」「早退」「医療機関へ搬送」などの対応をとります。ここで注目したいのは“問診”、すなわち保健室に来た本人 (または付き添いの人) から聴きとる情報が極めて有力な判断材料になるということです。



多くの場合、自分の身体の状態を最も把握できているのは自分自身です。その様子を、けがや病気の対応にあたる相手にできるだけ正確に、かつわかりやすく伝えることができれば、それだけ回復も早くできます。

まずは予防第一ですが、それでもケガや病気になってしまうことがあるから…その時々自分の状態を知り、伝えることを日頃から少しでも意識してもらえればと思います。