

2学期が始まって2週間が経ちました。生活リズムは戻ってきたでしょうか？

9月は朝晩と昼の寒暖差が出てくる時期です。体が気温の変化に対応できず、疲労感を感じて体調を崩しやすくなります。3食の食事と十分な睡眠で体調管理をしていきましょう。

救急処置の基本

RICE (ライス)



打撲、ねんざ、突き指などには RICE 処置を！

R est

あんせい
安静

患部を動かさず、体重がかからないよう楽な姿勢で休む。

I cing

れいきやく
冷却

氷や保冷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。

C ompression

あっぱく
圧迫

包帯などで圧迫・固定することで腫れや炎症を抑える。

E levation

きょじょう
挙上

患部を心臓より高い位置に挙げることで、重力を利用して腫れや炎症を抑える。



救急処置クイズに挑戦してみよう！ 答えと解説はウラをみてね

<p>Q1 鼻血が出た！どうする？</p> <p>① 上を向いて首に後ろをたたく</p> <p>② 下を向いて鼻をつまむ</p>	<p>Q2 朝起きたら、首が痛い！寝違えたようだ。どうする？</p> <p>① 首を保冷剤などで冷やす</p> <p>② 首を温タオルなどであたためる</p>	<p>Q5 出血しているけが人の手当てをしようと思う。どうやって手当てする？</p> <p>① ビニール手袋を使用するなど直接血にふれないように手当てする</p> <p>② 血にふれても問題ないので素手で手当てする</p>
<p>Q3 ぶつかって歯が抜けた！抜けた歯はどうする？</p> <p>① 水でよく洗って歯医者へ</p> <p>② 牛乳に入れて歯医者へ</p>	<p>Q4 調理実習で指を切ってしまった。どうする？</p> <p>① 指を心臓より低くして止血する</p> <p>② 指を心臓より高くして止血する</p>	

保護者の方へ

夏休み中に歯科や視力の受診をしていただき、受診報告書の提出ありがとうございました。お忙しい中かと思いますが、むし歯や歯肉炎の悪化や視力低下を防ぎ、学校生活をよりよく過ごすためにも早めの受診をお願いします。

～答えと解説～

Q1 答え:②

のどに血が流れ込まないように
下を向いて鼻をおさえます。
出血が一番起きやすい部位は、
鼻の穴から約1cm奥にある
キーゼルバッハ部位という場所です。



Q2 答え:①

筋肉に炎症が起きているので
保冷剤などで冷やします。
炎症が起きている時の筋肉は、
熱をもっている状態なので
温めるのは逆効果です。



Q3 答え:②

歯の根っここの部分は乾燥に弱いので
身近にあるものとして牛乳に浸す
良いです。また、根っこには
歯ぐきにくっつくために必要な
細胞があるので、こすったり水で
洗わないようにしてください。



Q4 答え:②

傷口を心臓より高くすることで、
出血の量を抑えることができます。
傷口をガーゼや布で圧迫して
血を止めます。



また、傷ができたときはまず流水で
しっかり洗うようにしましょう。

Q5 答え:①

病院などでは「他人の体液や血液に素手で触らない」が基本です。これは
感染しない・させないという感染防止のためです。

保健室でも出血を伴うけがの処置の際は、使い捨てのビニール手袋をつけます。
使い捨ての手袋がない場合は、ビニール袋で代用することができます。

