

保健だより 9月

H28. 9. 9
徳島県立川島高等学校

文化祭・体育祭が終わっても昼間はまだまだ暑さを感じる日々が続いています。今年の夏は雨も少なく、特に暑かった気がしますね。

気温ももちろんそうですが、オリンピックでの熱戦！徳島県出身の松友選手もバドミントン女子ダブルスで金メダルをとりましたね！テレビでの観戦にあつくなった人もいたかもしれません。今はパラリンピックが開催されています。夏休みから怒濤の川島中・高祭と続き、ほっと一息・・・な時期ではありますが、気持ちを切り替えて行きましょう！



SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS

※9月9日は救急の日！

救急処置の「RICE」覚えていますか？

「RICE」に「P」と「S」を加えてみたら・・・



9月9日は救急の日でした。みなさんは保健の授業で習った救急処置の「RICE」覚えていますか？覚えているけど、実践できていない人、いませんか？先日の体育祭でも、「先生！こけました。」と言って、傷口を洗わずに救護テントにやってくる人。捻挫をしたと言っているのに安静にできない人。いましたよ。授業の中だけでなく、実践してくださいね。

今回は今までに聞いている救急処置の「RICE」に2つ加えた「PRICES」を紹介します。

救急処置の PRICES

おなじみの RICE に P と S を追加して覚えよう

Rレスト
(安静)

刺激が加わり続けられないよう、楽な姿勢で安静に！



Iアイシング
(冷却)

痛みや出血、腫れをおさえるために冷やします！



Sサポート
(支持)
もしくは Stabilization (固定)
悪化しないようにケガをしたところを支持・固定！



Pプロテクション
Protection (保護)

それ以上のダメージを与えないように競技を中止して安全なところへ！



Cコンプレッション
Compression

(圧迫) 腫れをおさえるために、包帯やサポーターを！

Eエレベーション
Elevation (挙上)

ケガをしたところは心臓よりも高い位置へ！



保健室は薬屋さんではありません！！

最近、内服薬を求めて保健室に来る人がいます。何度も言いますが！「保健室ではクスリは渡せません！」クスリは反対に読むとリスクです。川島高校生482人にはそれぞれに体質があり、全員にあったクスリを用意することはできません。各自で準備してください。また、何度も同じ怪我に処置をすることは基本的にはできません。ガーゼや湿布は必ず自宅の救急箱に準備するようにしてください。

