



夏休みが終わり、再び学校生活が始まりました。みなさんにとって、どんな夏休みだったでしょうか？休み中も部活動や塾などで、ふだん以上に忙しく過ごした人も多いようですね。

～湿潤療法とかさぶた～



◆傷口にしみ出ている透明な液は浸出液といって、傷を治す為に必要な物質を含んでいます。

感染を防ぐ、傷口を乾燥から守る、皮膚の再生をコントロールする、などの役目を持つ浸出液を傷口に留まらせるために上手にふたをするのが湿潤療法です。

志木二中の保健室でも、傷口を水道水でしっかり洗い湿潤療法を取り入れています。ただし浸出液が多すぎると細菌の増殖も活性化するので、水分過多の場合は、それを拭き取り、夏の高湿多湿の場合、1日に3回ぐらい、冬でも1日1回パッドをかえる必要があります。

自宅でのフォローを宜しくお願いします。

◆かさぶたは止血のために集まった血小板などの成分が固まったもの。傷口のふたになってばい菌の侵入を防ぎます。かさぶたは皮膚の再生を防ぐものと言われ、理想的な“自然絆創膏”ではないようです。

でも小さな擦り傷くらいなら湿潤療法でなくてもやがて治ります。ただかさぶたを無理やりはがすのはNG。治りが遅く傷跡も消えにくくなるので注意しましょう。

～AED（自動体外式除細動器）～



AEDは痙攣を起こして血液を送れなくなった状態（心室細動）の心臓に電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。

本校でも年に1度、消防士、救命救急士の方を講師に招き心肺蘇生法及びAED使用に関する教職員研修を行っています。（8月21日実施）

一般に使用が認められた2004年以降に駅、学校、大型商業施設、公共施設などで設置がすすめられています。本校は、職員室と体育館ステージの脇、2箇所に設置しています。

9月は「防災の日」（1日）「救急の日」（9日）があり、けが・病気の手当や救急処置に関心が向きやすい時季です。この機会に家庭で『いざという時』について話合ってみましょう。

夏休み明けに多い健康トラブル2つ！

頭痛 この時期に頭痛が痛い人の多くは睡眠不足です。

腹痛 休み中に夜ふかしのかせがついていませんか？

冷たいものを食べすぎていませんか？

久しぶりの学校生活で緊張していませんか？

休み中の生活リズムの乱れを引きずっていませんか？

生活リズムや食生活をしっかり整えて、リラックスする時間を持ちましょう

けがをしたらまずすることは・・・

初期治療「RICE」が大切！
ケガをしたらすぐに運動を中止して、氷などで冷やし、テーピングなどで適度に圧迫、心臓より高く上げます。

スポーツ外傷は 運動中に起こる打撲・捻挫・骨折などのこと

スポーツ障害は スポーツで同じ動作を繰り返すことで起こる筋肉や関節の痛みや力の低下

放っておかない！無理をしない！
痛みや違和感などが続くときは、放置しないで専門医を受診。無理をして続けると、症状が少しずつ悪化します。治療やスポーツ復帰まで長くかかったり、スポーツを続けられなくなることもあります。

初期治療「RICE」が大切！
ケガをしたらすぐに運動を中止して、氷などで冷やし、テーピングなどで適度に圧迫、心臓より高く上げます。

なぜ「RICE」？
「RICE」は痛みをやわらげ、腫れや炎症を抑える処置。回復の早さが変わります。

病院に行かなくていい？
「RICE」は応急処置。痛みや腫れがひどいときは、必ず専門医へ。

初期治療「RICE」が大切！
ケガをしたらすぐに運動を中止して、氷などで冷やし、テーピングなどで適度に圧迫、心臓より高く上げます。

Compressio 圧迫 ↑Elevation 挙上
Ice 冷却
Rest 安静

どれくらい冷やすの？
15～20分冷やしたら休めい。痛みがでたらまた冷やします。痛みが引くまで続けよう。

こんな覚え方も試してみては？

あいざいあいうえお

- あ 安静にして
- い 痛いところを冷やす
- お(お) 押さえて圧迫
- あげよう 心臓より高く上げよう

「あっ 人が倒れている！」あなたはどんな行動がとれますか？

あっ！人が倒れている

意識を確かめるために

どっち？

- 顔を軽くたたきながら大声で呼びかける
- 試しに起こしてみる

意識がない時は

- 顔をたたいて意識を呼び戻す
- 応援を呼び、119番とAEDの手配をたのむ

呼吸を確かめるために

- 胸と腹部の動きを見る
- 鼻をつまんでみる

正しいのはどっち？

①②の正しいと思うほうを選んで進もう。
倒れている人を救助できるかな？

救急車が到着した！

間違った人は、最初から見直そう！

答えは (1)→(2)→(1)→(2)

正しいのはどっち？

呼吸がある時は一番簡単な姿勢で救急車を待ちます

どっち？

呼吸がない時は

- とにかくAEDの到着を待つ
- AEDが到着するまで胸骨圧迫を行う

ひじを伸ばし、胸の中央部に掌を重ねて置く

1分間に100～120回のテンポで強く速く胸を押す

成人は約5cm、小児は胸の厚みの1/3が深みこむように