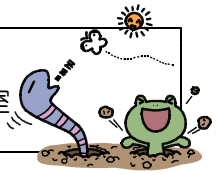
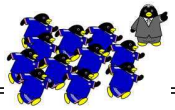
保健だより 3月 NO.12 2024.3.12 市立浦和高校保健室



球技大会迫る！



応急手当の基本 RICE

手足のけがに対する応急手当は、状況に応じて適切な処置を行うことが重要です。

出血がある場合

出血を止めるために、傷口に清潔なガーゼや布を当てて、圧迫します。

打撲や捻挫の場合

氷や冷たい物を傷害部位に当てて腫れを抑えます。しばらく安静にし、痛みが強い場合は医療機関を受診します。

骨折の応急手当

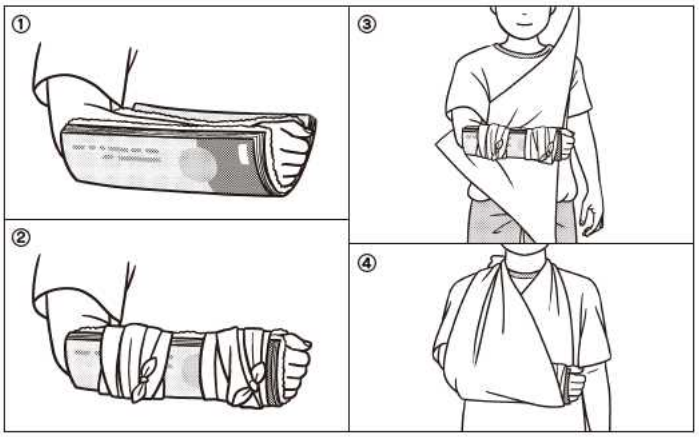
無理に動かさず、その場で応急手当を行います。骨折した部分を動かさないようにして、患者を安全な場所に移動させます。傷があれば傷の応急手当を先に行います。板や傘、雑誌、毛布、定規などの副子に使えるものを探して、骨折した箇所を上下の関節までしっかり固定します。包帯は副子が動かない程度にきつ過ぎず、緩すぎず巻くのがコツです。早めに受診しましょう。

応急手当で大切な Ice

RICEの中でも最も重要なのは、Ice（冷却）です。冷やすことで血管を収縮させ、組織の代謝を減らして炎症や腫れを抑える効果が期待できます。氷を入れたビニール袋、洗面器やバケツ、氷のう、アイスパックなどを活用して、患部を冷やします。

骨折の応急手当（腕の場合）

前腕部の骨折が疑われる場合、①患部にタオルを当てて、雑誌などを使って固定します。②折った三角巾などを利用して、手首と肘の部分を結びます。③その後、三角巾を使って、④首からつるして固定します。



打撲や捻挫、骨折などの応急手当の頭文字を覚えやすくまとめたものが **RICE** です。

Rest（安静）

傷害部位を動かさないようにして、負担をかけないようにします。傷害部位を安静に保つことで、炎症の進行を抑え、回復を促します。

Ice（冷却）

氷や冷たい物を傷害部位に当て、２０分程度冷やします。炎症を抑え、腫れや痛みを軽減します。氷を直接肌に触れさせないように注意してください。

Compression（圧迫・固定）

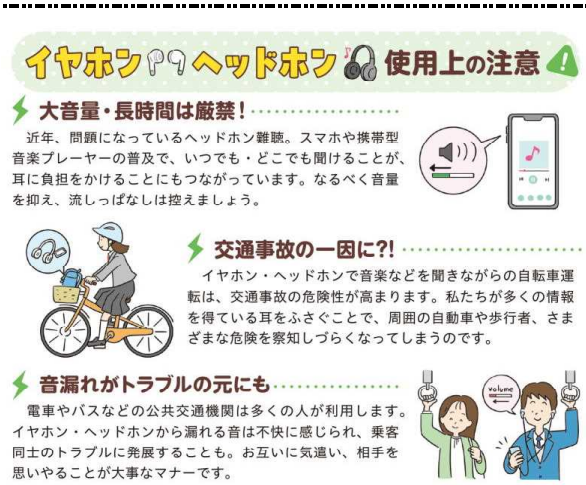
清潔なガーゼや布を傷害部位に当て、軽く圧迫します。腫れを抑え、出血を止めます。

Elevation（挙上）

傷害部位を心臓よりも高い位置に保ちます。血液の流れを改善し腫れを軽減します。

打撲は、軟部組織の損傷により腫れや痛みを伴う炎症反応や皮下出血が現れる症状です。皮下出血があると皮膚が青紫に変色し、押さえると痛みを感じます。痛み以外の打撲の症状として内出血や炎症、運動制限、腫れなどがみられます。骨が突き出たような感覚や内出血がなくても痛みだけが残る場合もあります。痛みが４週間ほど続く場合や、骨が突き出たような感覚がある場合は、整形外科を受診しましょう。内出血がなくても痛みが残っている場合は注意が必要です。

引用：少年写真新聞社　高校保健ニュース　第８０９号付録



イヤホンを付けながら、登下校している市高生を本当に多く見かけます。

車や自転車が後ろから近づいてきた時の認識ができていますか？

音による確認は大事で、どのくらいの距離に車や自転車がいるのかを把握することができます。安全を最優先に心がけましょう。

すでに、スポーツ振興センターの書類を保健室からもらっている人は、医療機関や薬局に記入の依頼をしていますか？そして、もらって来ていますか？さらに、記入済みの書類を保健室へ提出しましたか？**時効は２年です！**これを過ぎると無効になりますので、早めに保健室に提出しましょう。

引用：東山書房　健康教室　第７５巻第４号