

保健だより 9月

平成29年度 第6号
2017.9.8(金) 黒川高校保健室



「ケガ」は不注意や悪ふざけのほか、睡眠不足や疲れが溜まっていることでも起きやすくなります。夏休み明けで生活リズムが元に戻っていない人や、暑さ疲れで夏バテ気味の方は特に気をつけましょう。

応急手当の基本
RICE
内出血や腫れ、痛みを抑え、回復を早めます

R 安静 REST
安静に保つ。固定することも

I 冷却 ICING
氷を入れた袋やアイスパックで冷やす

C 圧迫 COMPRESSION
テープなどで、患部を適度に圧迫する

E 挙上 ELEVATION
患部を心臓より高く持ち上げる

つき指

指の靭帯の損傷や離断、脱臼などが起こっていることも

処置 副木で固定。ない場合は指2本をテープなどで固定。そして冷却

注意点 ひっぱると、ひどくなります。腫れがひどく皮ふが紫色になっていたら骨折を疑い病院へ

肉ばなれ

ふくらはぎやふとももの前後におこりやすい筋肉の一部の断裂です

処置 RICE。安静と圧迫は特にしっかり行います

注意点 断裂がひどいと、筋肉が固くなりひざの動きが悪くなることもあります。病院でしっかり圧迫を。くせになりやすいので、予防のウォームアップとクールダウンをしっかりと

ねんざ

不自然にひねって、関節の靭帯や腱を傷めた状態です

処置 RICE

注意点 軽く見られがちですが、クセになりやすく、最初の処置が大切。ひどいときには靭帯が切れていることもあります。病院へ

よくあるけがです
きちんと応急手当できますか？



打撲

処置 RICE。痛みがとれるまで安静に

注意点 痛みがどんどんひどくなるときは、ただの打撲ではないかもしれません。病院へ

脱臼 (亜脱臼)

骨の位置が関節からずれてしまった状態で肩関節によく起こります。ずれかけた状態や、ずれたけどすぐ戻ったのが亜脱臼です

処置 肩の脱臼は肘を90度にして三角巾でつる。さらにタオルなどで腕をからだに固定する。患部を冷却する

注意点 脱臼は時間がたてば元に戻しにくくなるので、すぐに病院へ。亜脱臼も適切な処置を受けないとくせになりやすいので、必ず受診を

こむらがり

処置 ◆つまっている筋肉とひざをゆっくり伸ばす (つま先をあげるように)
◆つまっている筋肉を強く圧迫する
◆つまっている筋肉の周りをやさしくマッサージする

注意点 クセになりやすいので、ウォームアップとクールダウンをしっかりと

病院受診は済みましたか？

学校検診の結果、専門医での受診が必要な人には夏休み前に『受診勧告書』を配付しましたが、その後病院へは行きましたか？【特に眼科・視力(ピンク色)、むし歯・歯周疾患(きみどり色)】

病院受診がまだの人は、早めに診てもらいましょう。

《すでに受診を終えた人は、報告書を担任の先生か保健室に提出するようにして下さい。》



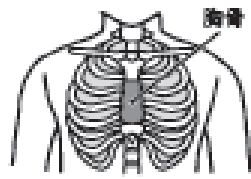
イザというときのために >>>>

胸骨圧迫

Q&A

Q. 圧迫する場所は？

A. 胸の真ん中にある、「胸骨」という縦長の骨の部分です。左右の乳首を結ぶ線の真ん中を圧迫します。



Q. 胸骨圧迫って？

A. 心肺蘇生のための応急処置。以前は心臓マッサージと呼んでいましたが、最近では胸骨圧迫という呼び方をします。

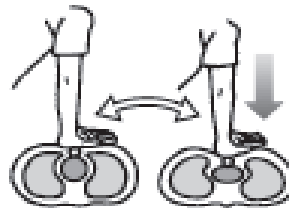
Q. 手の組み方は？

A. 片方の手のつけねを胸の真ん中に置いて、もう片方の手をその上から重ねて組みます。力が分散したり肋骨まで押してしまったりしないよう、手のひら全体ではなく「手掌下部」で押します。この部分で圧迫



Q. 圧迫の仕方は？

A. 垂直に体重をかけられるように、両肘をまっすぐ伸ばして、胸に置いた自分の手のひらの真上に胸が来るように、身を乗り出します。押した後は、胸が元の高さに戻るまで力を緩めます。背中の下は固いほうが効果的。



圧迫の深さ

成人は約5cm
子どもは胸の厚さの約1/3

圧迫のテンポ

100~120回/分

一般人の心肺蘇生で生存率約1.8倍！

心停止になった人のうち、見つけた一般市民が心肺蘇生を行わなかった場合、1カ月後の生存率は9.2%。これに対して、一般市民が心肺蘇生を行った場合は16.1%。なんと約1.8倍に。

(参考：消防庁「平成27年度 救急・救急隊の状況」)



BPM100~120の曲を探そう

「1分間に100~120回と言われてもわからない！」という人は、同じくらいのテンポの曲を音の中で再生するのがオススメ。インターネットで「BPM100」+「曲」などで検索してみましょう。



受診が必要？迷ったときは

→総務省消防庁ホームページ 全国版救急受診アプリ「Q助」

(http://www.fdma.go.jp/neuter/topics/filedList9_6/kyukyu_app.html)

該当する症状及び症候を画面上で選択していくと、緊急度に応じた必要な対応（「今すぐ救急車を呼びましょう」、「できるだけ早めに医療機関を受診しましょう」「緊急ではありませんが医療機関を受診しましょう」又は「引き続き、注意して様子を見てください」）が表示されます。

その後、医療機関の検索（隣県の情報も閲覧できるように、厚生労働省の「医療情報ネット」にリンク）や、受診手段の検索（一般社団法人全国ハイヤー・タクシー連合会の「全国タクシーガイド」にリンク）を行うことができます。