

おてんとさま

川口市立高等学校附属中 保健室 立川

2024.09.09

9月9日救急の日 ～救急処置を確認しましょう～



太もも前面
足の甲
ストレッチ方法

先日文化祭が終わり、体育の授業では次のメイン行事「中高合同体育祭」に向けての練習がスタートしました。体育祭当日に力を発揮できるようにするために、運動前にはしっかりと準備体操を行い、ケガの予防をしましょう。普段使っていない部位を急に負荷をかけて動かした時に肉離れ等を起こすケースがあります。ストレッチ（特に前ももやアキレス腱）を行うようにしましょう。

出血を伴わないケガ（打撲・骨折等）の際はまず初めに冷却を行うことが大切です。冷やすことで内出血や腫れを抑えられます。**保健室では冷却が必要な際、保冷剤または水のうを渡しています。自分のハンカチやタオルで包んで冷やすように伝えているのは、凍傷（皮膚や皮下組織が凍結してしまう）の予防のためです。**正しい冷やし方をこの保健だよりで学びましょう。

ケガをして「冷やす」ときの注意

保冷剤



凍傷を防ぐためタオルを巻くなど、保冷剤が直接皮膚に触れないようにする。

水のう



冷凍庫から出したばかりは冷たすぎ。溶けかけの氷が少し水を袋に入れて使う。

冷やす時間



応急処置では20分くらい冷やして外す。痛みが出たらそれをくり返す。

やけどの場合



すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合はやぶかないようにする。

体育祭練習の際、暑さを避けるために積極的に帽子をかぶりましょう！また下着は、吸水性や乾きやすさなども考えて選ぶようにしましょう。

喉が渇く前に水分補給をすることが必要です。塩分・糖分の入ったスポーツドリンクを準備し、飲むことをお勧めします。



湿布は冷やす効果はなく、炎症を抑えるものです。第2類医薬品ですので、薬品アレルギー事故防止のため、保健室では積極的に使用していません。



気化熱を利用して一気に温度を下げる冷却スプレーは皮膚表面を冷やすだけで効果は継続しません。

