

# ほけんだより 5月号

令和3年5月  
三重県立久居高等学校  
保健室発

新学期が始まって一ヶ月がたちました。新しい環境には慣れましたか。特に一年生は初めての高校生活で、疲れたこともあったと思います。休養をしっかりとって健康に気をつけてくださいね。

## 部活動が本格的に始まりました！

1年生が加わり部活動も盛んになってきましたね。5月の末には県総体が始まります。運動の前には、しっかりとストレッチをして、怪我の予防をするようにしましょう。怪我をしたときに正しく対処できるよう、代表的な怪我の手当てを紹介します。

### 突き指・捻挫・打撲・骨折 ⇒ RICE 処置

#### ①Rest(安静)

けがをした部位を無理に動かしたり、引っ張ったりすると、二次損傷の原因になるので安静にします。



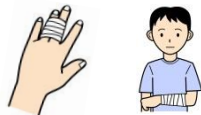
#### ②Ice(冷却)

患部の冷却は、内出血や腫れを抑えるので、すみやかに氷のうや氷水などで患部を冷やします(20~30分)。冷やしすぎると、凍傷のおそれがあるので注意が必要です。



#### ③Compression(圧迫)

患部の圧迫・固定は、痛みを和らげ、出血を防ぎます。また患部を動かさないことが、新たなけがの発生を防ぎます。



#### ④Elevation(挙上)

むくみなどによる悪化を防ぐため、三角巾などを用いて患部を心臓より高く上げます。脚の場合も同様に枕やバッグなどで心臓より高く上げます。



#### 擦り傷

傷口のまわりを水道水でよく洗い、土や石などを取り除きます。出血しているときは圧迫止血をして、絆創膏などで傷口を保護します。



#### 切り傷

傷口に汚れがついていたら水道水で洗い流し、出血している部分に対して圧迫止血をします。傷口が大きく出血が続く時は病院へ行きます。



### ● 6月・7月・8月の教育相談のお知らせ ●

相談事や悩み事など、専門の臨床心理士(牧野勢津子先生)に相談できます。相談を希望する人は、気軽に担任の先生や教育相談室、保健室に伝えてください。保護者の方にも来ていただけます。予約の方優先です。秘密は厳守します。



6月… 9日(水)、14日(月)、21日(月)  
7月… 12日(月)、19日(月)、26日(月)  
8月… 30日(月)

時間: 9:00~13:00  
※6月9日のみ13:00~17:00