



保健だより

平成23年9月5日
尾張旭市立旭中学校

長かった夏休みが終わり、2学期がスタートしました。今年の夏休みはどんな夏休みでしたか？そして、秋がやってきます。スポーツの秋・読書の秋・勉強の秋・食欲の秋…あなたはどんな秋にしますか？

9月9日は 救急の日

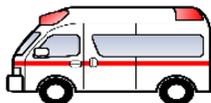


いざというとき
あなたは救急車を
呼べますか

いざ！というときにあわてないために

◆ 救急車の呼び方 ◆

- ① 局番なしの119番をかけ、「救急です」と言う。
- ② 来て欲しい場所と、目印になるものを伝える。
- ③ 事故の内容や患者の状態を伝える。
「だれが」「いつ」「どこで」「どのように」「どうなった」のか
- ④ 救急車が来るまでにやっておくことの指示を受ける。
- ⑤ 最後に自分の名前と今使っている電話の番号を伝える。



※ 携帯電話の場合はそのことを伝え、救急車が到着するまで電源は切らないようにする。

自分でできる応急手当 ～捻挫・打撲・肉離れなどをしたら～ 受傷直後は RICE 療法で!!



<p>Rest (安静) 動かさず、安静にする。 ⇒症状の悪化を防ぐ。</p> 	<p>Ice (冷却) 痛めた部分を冷やす。 ⇒血管が収縮して、炎症を抑える。</p> 
<p>Compression (圧迫) 包帯などで圧迫・固定する。 ⇒腫れの拡大を防ぐ。</p> 	<p>Elevation (挙上) 患部を心臓よりも高い位置に上げる。 ⇒体液がたまるのを防ぐ。</p> 



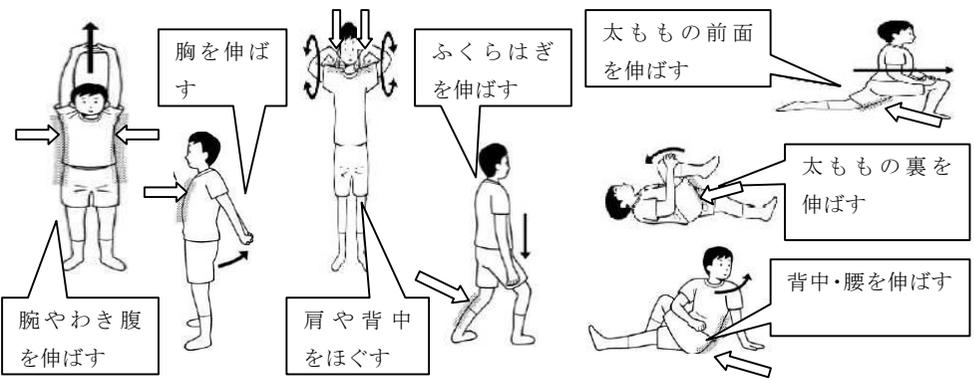
鼻血が出たら…

いすに座り、やや下を向いて、小鼻を強くつまむ。
鼻栓をつめ、鼻の上を冷やす。

※ 上を向いて首の後ろをたたいても効果はない。
血がのどに入って嘔吐する原因になる。
仰向けになったり、鼻をかんだりするのもよくない。

けがの予防のためにはストレッチ!

体育大会に向けて、運動をする機会が増えます。捻挫、肉離れ、関節の痛みなどのけがを防ぐためにも、ストレッチはとても役に立ちます。



☆ストレッチをするときのポイント☆

- ・ 息を止めない!
- ・ できるだけ力を抜き、リラックスする!
- ・ 伸ばすときは、15秒ぐらいゆっくりと時間をかける!
- ・ 運動の前後にストレッチをする!

「ストレッチまでが練習!」

