

保健室だより

2025. 9月発行 和工定保健室



暑い日がまだまだ続きます

9月です。夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期「やる気が出ない」と感じる人も多いかも知れません。でもそれは決して「自分だけではありません。夏休み中にくずれたかもしれない生活リズムや2学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。



そんな時こそ「いきなり全力」より「小さくスタート」もおすすりめです。



例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1分は、深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切りかえ」をしてみましよう。そして、学校へ登校しましょう。

応急手当……何のためにするの

なんで応急手当をしなきゃいけないの？と考えたことはありませんか。やけどをしたら水で冷やす、鼻血が出たら小鼻を押さえて下を向く。こうした応急手当は、ケガや病気を治すための大事な一歩です。すぐに正しく手当をすることが、ばい菌が入ってひどくなるのを防いだり、痛みが減ったりして、早く治ることにもつながります。もしやり方を間違える、何もしないともっとひどくなってしまうこともあります。いざという時自分の体を守るため応急手当を覚えていきましょう。



R I C E 処置を正しく行いましょう

ケガの痛みや腫れを抑え回復も早く出来るのが

Rest (安静)

Icing (冷却)

Compression (圧迫)

Elevation (挙上) という応急処置です。

この処置には注意点もあります。

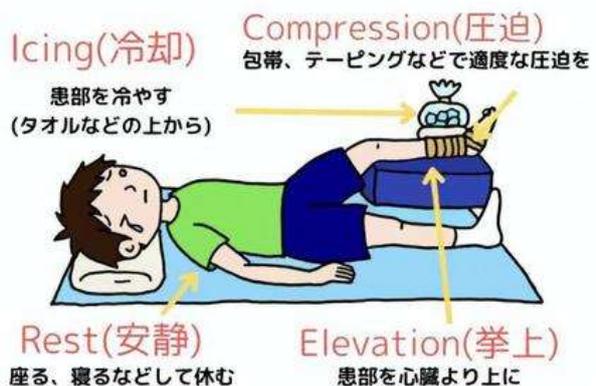
冷却は凍傷につながることもあります。

氷を直接当てたり、冷やし過ぎたりすると皮膚の組織が凍って、血行も悪くなり、凍傷を引き起こします。

圧迫で壊死する事もあります。

強すぎる圧迫や長時間の圧迫は神経麻痺や循環障害を起こして壊死することがあります。

RICE処置



冷却・圧迫していて、患部が青くなったりしびれてきたりしたら休憩するなど断続的に行いましょう。

「いつか」のために今できること

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうち災害が起こり動けなくなることもあります。日ごろからの備えが必要です。

自分の家からの避難場所の確認

「どこに逃げるのか」

「どうやって行くのか」を知っておくだけで、いざという時に落ち着いて行動が出来ます。



家族会議を開く

もしもの時の連絡の取り方などを家族で話し合っておきましょう。日ごろから考え行動する事が、命を守る力になります。



家庭で非常用持ち出し袋の用意、確認

最低限でも準備していれば自分や家族を守れます。避難時にすぐ手に取れる場所に置きましょう。

避難生活を支える物

携帯トイレなど衛生面や睡眠に関わる物

必需品

メガネなど生活に欠かせない、調達しづらい物

水と食料

支給まで時間がかかることも。最低3日分×家族の人数分

貴重品

現金など避難生活の継続、生活の立て直しに必要な物

情報収集ツール

ラジオなどスマホが使えなくとも情報を集められる物

避難時に使う物

ヘルメットなど、避難先までの移動をサポートする物

応急手当用救急セット

絆創膏などケガをした時に備える物

