ほけんだより

津田学園中学校・高等学校（六年制）
津田学園高等学校（三年制）
Ｒ３．８．２７

夏休みが終わりました。
しかし、三重県では、新型コロナウイルスの感染が拡大しており、本校では、８月３０日より９月１１日まで分散登校とオンライン授業になります。
夏休み中、生活リズムが乱れている生徒は、この期間に規則正しい生活に戻しましょう。
また、再度感染予防を徹底しましょう！

近年、大規模な地震・大雨・洪水といった自然災害が国内外で毎年のように発生しています。
いつ・どこで起きるか予測できないからこそ、日頃から、できる限りの備えが大切です。

「もしも」にそなえて、今できることは？

9月1日 防災の日

食料品・消耗品の備蓄

おすすめはローリングストック♪
定期的に消費して、買い足して、期限切れを防ぎます。

ハザードマップの確認

家族会議

転倒や飛散の防止

まずは「RICE」で応急処置

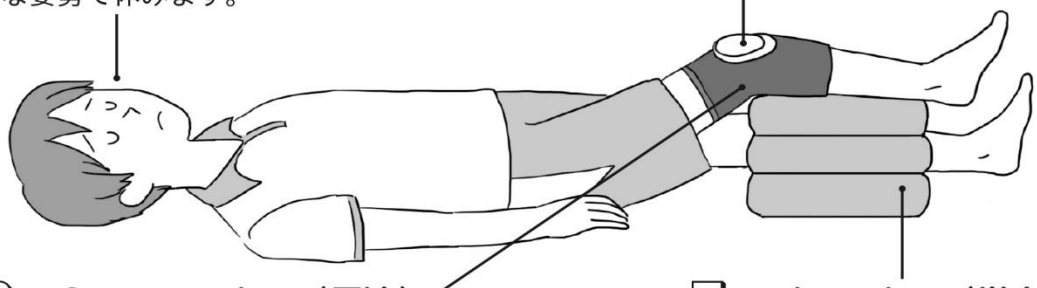
「打撲した！」「捻挫した！」などのとき、すぐに応急処置を行うと重症化を防げるだけでなく、早期回復にもつながります。簡単な手法として以下の４つがあり、頭文字から『RICE（ライス）』とよばれています。ぜひ覚えてください！

R…Rest（安静）

患部を動かさず、
体重がかからないように
楽な姿勢で休みます。

I …Ice（冷却）

氷や冷却剤ですぐに冷やすことで炎症・
内出血を抑え、腫れや痛みを軽減します。



C…Compression（圧迫）

伸縮性のある包帯などで適度に
圧迫することで腫れや内出血、
炎症を抑えます。

E…Elevation（挙上）

患部を心臓より高い位置に上げる
ことで、重力を利用して腫れや
炎症を抑えます。

注意

「冷却」は冷やしすぎに注意（約 15 ～ 20 分が目安です）。感覚が鈍くなったら患部から外し、しばらく時間をおいて再開します。また、「圧迫」は強さの加減が大切です。たとえば患部が手の場合、それより先の指の感覚や皮膚・つめの色をチェック。しびれや青みが出たらいったん緩めましょう。

けがや病気…適切な対応のカギは「状態確認」

保健室で行う応急処置では、迅速かつ正確な判断が大きなポイントです。例えば、身体の痛みなら『どこが』『いつから』『どんなふうに』などの情報をなるべく早く集めたうえで判断し、「保健室で休養」「早退」「医療機関へ搬送」などの対応をとります。ここで注目したいのは“問診”、すなわち保健室に来た本人（または付き添いの人）から聴きとる情報が極めて有力な判断材料になるということです。

多くの場合、自分の身体の状態を最も把握できているのは自分自身です。その様子を、けがや病気の対応にあたる相手にできるだけ正確に、かつわかりやすく伝えることができれば、それだけ回復も早くできます。

まずは予防第一ですが、それでもケガや病気になってしまうことがあるから…その時々の自分の状態を知り、伝えることを日頃から少しでも意識してもらえればと思います。