



保健通信

2017.9.7

筑波大学附属聴覚特別支援学校 保健室

体育祭の練習が始まっています。

まだ、熱中症予防の対策は必要です。水分補給だけでなく、十分な睡眠と栄養も大切です。早めに就寝して睡眠時間を確保し、朝食を必ず摂って登校しましょう。

※ 応急手当 ※

受診するまでに行う一時的な手当のこと。けがや病気の状態を悪化させないようにします。医療の対象にならない軽度のけがや病気の手当も応急手当です。

次のような時の正しい応急手当はどれでしょうか？

- 1) ジャンプを繰り返していたら、ふくらはぎがついた。ついた部分を…
- ①冷やす
 - ②温めながらゆっくり伸ばす
 - ③たたく

- 2) フラッグリレーで友だちの腕が鼻に当たり鼻血が出てしまった。こんな時は…
- ①鼻をつまんで上の方を向く
 - ②鼻をつまんでうつむく
 - ③鼻にティッシュを詰める
 - ④首筋(首の後)をたたく

- 3) リレーの練習で走った時、太ももに、たたかれたような痛みを感じた。痛い部分を…
- ①冷やす
 - ②温める
 - ③マッサージする

説明1) 脚がつる

つるというのは筋肉がけいれん(収縮)する状態です。太ももや足の指もつることがあります。ふくらはぎがついた時は、リラックスして膝を伸ばし、足の指を手で手前に引いてふくらはぎをゆっくり伸ばします。温かいタオルなどを当てて温めるといいです。冷やすと筋肉が収縮してしまいます。また、たたいたり急激に伸ばしたりすると筋肉を傷めてしまいます。



説明2) 鼻血

鼻血が出た時、上を向くと鼻血がのどに流れて気持ち悪くなってしまい、首筋をたたくと出血がひどくなってしまいます。また、鼻にティッシュを詰めると、鼻の中の血管が傷つくことがあります。小鼻(鼻の骨のすぐ下)を圧迫して止血します。



説明3) 肉離れ

筋肉が強く収縮・伸展した場合(ダッシュなど)に、筋肉を包む筋膜や、筋肉を構成する筋繊維が部分的に切れた状態が肉離れで、激しく痛みます。ウォーミングアップが不十分な時や、筋肉が疲労している時など、筋肉の柔軟性が悪いと起こりやすくなります。



PRICE^{ブライシス} 応急処置^{ライス} を行います。(RICE に P と S を追加)

- Protection 保護** : けがをした人を保護し、患部(けがをした部分)を保護します。運動中の場合は、運動を中止し、安全な場所へ移ります。
- Rest 安静** : 患部を動かさずに、楽な姿勢で安静を保ちます。
- Icing 冷却** : 患部を冷やします(15分~20分が目安)。
- Compression 圧迫** : 包帯やサポーターで患部を圧迫します。
- Elevation 挙上** : 患部を心臓より高い位置に保ちます。
- Support 支持 / Stabilization 固定** : 患部を支持・固定して安定させます。

答1) ② 答2) ② 答3) ①