



# 保健通信

2018. 9. 6

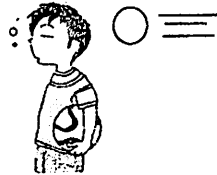
筑波大学附属聴覚特別支援学校 保健室

2学期が始まり、体育祭の練習も始まりました。

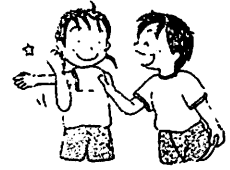
まだ暑さが続いているので、熱中症には注意が必要です。水分の補給だけでなく、食事や睡眠も重要です。早めに就寝して質のよい睡眠をとり、朝食もきちんと摂りましょう。

## 安全に運動するために

食事、睡眠はきちんととりましょう。空腹や睡眠不足は判断力を低下させ、けがを引き起こしやすくなります。



運動前後のストレッチを十分に行いましょう。



体の使いすぎに注意しましょう。痛みがある時は思い切って休むことも必要です。

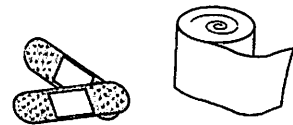


靴や使う道具に不具合がないかチェックしましょう。

## 応急手当

応急手当とは…

- ・受診するまでに、けがや病気の状態を悪化させないために行う一時的な手当。
- ・受診するほどではない軽度のけがや病気の手当て。



けがをしたら…

まずは自分でできる応急手当を！

### ○汚れを洗い流す

傷口に付いている砂や土を水で洗い流します。



### ○安静にする

捻挫、打撲した部分になるべく動かさない。



### ○冷やす

捻挫、打撲した部分を氷などで冷やします。  
湿布薬には冷やす効果はほとんどありません。

### ※ つったときは冷やしてはいけません！

ふくらはぎや太もも、足の指などがつることがあります。

つるというのは筋肉がけいれん(収縮)する状態です。冷やすと筋肉がさらに収縮してしまいます。温かいタオルなどを当てて温めるといいです。

### ○押さえる

出血している時は、傷口をきれいなタオルなどで押さえます。



※鼻血が出た時は、少しうつむいて、小鼻(鼻の骨のすぐした)を押さえます。



※他の人の出血(出血量が多い場合)の止血をする時は、ビニール袋などを使って直接血液に触れないようにします。



きれいなハンカチやタオルを当てる

出血している部分を強く押さえる