



学園祭が終わり、定期考査も終わり、次は青開学会の準備と、休む暇なしといったところですね。忙しいというのは体を無意識に動かさず、その分疲労もたまっていきます。

体に現れている体調不良のサインをそのままにせず、適切な睡眠のとり方や、バランスの良い食事など、生活習慣において何が自分に足りていないかを考えることも必要になってくると思います。

マスクをしている人や、体調を崩す人をみかけ始めましたので、日頃の生活を見直していきましょう！

9月9日は**救急の日**と決められています。

そこで今月号は救急に関することをみていきましょう！！

覚えておこう！！ RICE 療法に加えて PRICES

RICE 療法はいままで見聞きしたことはあると思いますが、今回は RICE 療法に P と S を加えて、PRICES を覚えてもらえたらと思います^^

処置する道具がなくても、PRICES の一部分は行えるわけですからもし周囲にケガをする人を見つけたら、この基本の PRICES を覚えておくことで、あなたでもできることが見つかります。



R Rest (安静)
刺激が加わり続けられないよう、楽な姿勢で安静に！

I Iceing (冷却)
痛みや出血、腫れをおさえるために冷やします！

C Compression (圧迫)
腫れをおさえるために、包帯やサポーターを！

S Support (支持)
もしくは Stabilization (固定)
悪化しないようにケガをしたところを支持・固定！

P Protection (保護)
それ以上のダメージを与えないように、腫れを中止して安全なところへ！



E Elevation (挙上)
ケガをしたところは心臓よりも高い位置へ！

三角巾の使い方がわかれば応急処置ができる??

いざという時の救急特集を保健室前掲示板に示しておきますので確認してみてください。

保健室前には救急についての書籍も置いてありますので確認してみてください。

(医療系を目指している人は是非読んでみてください！ 冗談も交えつつ、ユーモラスに医療の専門的な内容を紹介していて、わかりやすく読めるようになっています。)

『ねじ子のひみつ手技』は医療に興味がある人、今後病院にお世話になった時のイメージを持ち合わせたい人向けの本です。なぜか医師や看護師など医療従事者の方々がネジやパンダになっていて、近寄りたがいの医療の分野も楽しく見ることができます。職員室を通る時にでも手にとってみてください。



風邪の予防も大事ですがここ最近、はしかが流行したのを覚えていますか？

『8月末 関西空港でも「はしか流行」！』
『9月末 羽田空港で「はしか流行」！』
こんなニュースが流れましたが、「はしか」とはそもそも何なのでしょう？

はしかは麻疹(ましん)と呼ばれており、そのウイルスは非常に感染力が強く、空気中を漂って感染します。小さいウイルスなのでマスクも通ってしまいます。流行しているとの情報を受けた場合、人混みを避けることも大事です。

麻疹ワクチン (MR ワクチン)は幼少期に打つようになっており効果が長続きします。「はしか」の症状としては以下のものがあげられます。

高熱 せき くしゃみ 目の充血やかゆみ
体中に発疹(感染後数日経ってから現れます)

ワクチンを接種している人は保健室でも把握はしていますが、心配な人はお家の方に確認するのが一番確実だと思います。



季節の変わり目

9月～10月は風邪などのウイルス対策を始めないと症状に苦しむこともあるので、寝具や衣服の調整をしっかりと普段から手洗い・うがいなど帰宅後の予防のやり方を見直していくことをオススメします。



来月のほけんだよりは…

- ・保健委員会のほけんだより発行
- ・睡眠特集
- ・目の愛護デーを大切に

9月、10月は保健室来室者も増える月になります。常日頃から体調は万全にできるようにしましょう！