

# 保健だより・9月

## 考えよう「備え」「予防」の大切さ



9月1日は「防災の日」、9月9日は「救急の日」。いずれも私たちの生命や健康と深いかわりをもっていますね。また、災害被害を減らすための『備え』、けがや病気にならないための『予防』と、何かが起きる前の予測や準備が重要なポイントになるという共通点もあります。

さて一方、夏休みが明けて学校生活が再スタートしたばかりですが、みなさんの健康状態はどうでしょうか。

- ・暑さによる疲労
- ・睡眠不足
- ・体のだるさ
- ・頭痛、腹痛

これらの課題を抱えている人は、普段の生活習慣における予測や準備が十分でない可能性があります。いざというときにも、自分や周りの人の命や健康を守る行動をとれるか…それはやはり、日頃の生活の中に答えがあると思います。自分の課題をいち早く見つけ、改善に努めたいですね。

### 「強歩大会事前健康調査」について

11月10日（金）は強歩大会です。強歩大会が事故、ケガなどなく安全に実施できるようにするため、事前に健康調査をおこないます。9月19日に配付します。保護者の方と相談の上、慎重に回答してください。また、保護者の確認のハンコを必ず押してもらってください。提出の締め切りは9月21日です。必ず提出しましょう。

※1学期に心電図検査、内科検診で精密検査をすすめられ、まだ、結果を保健室に出していない生徒は、大至急提出をお願いします。

※事前健康調査の結果、内科校医の健康相談が必要な生徒は、

**10月12日 13:15~** 行う予定です。

## 簡単な救急処置を覚えよう

### 足くびの「ネンザ」

学校で多いケガの一つです。

ネンザとは足をひねって、踏ん張るべき足が“カクン”と本来と異なる方向にズれてしまった状態のことを指します。本来、骨と骨をつなげている「じん帯」と呼ばれているものが、足首が本来と異なる方向には向かないように役割を果たしているのですが、足をひねってしまうと、この「じん帯」が引っ張られて、伸びたビニール袋のようになってしまい役割を果たせなくなってしまいます。この「じん帯」が伸びきったり、切れた状態、つまり足首の「じん帯損傷」のことを「足首のネンザ」と言います。

足首ネンザは、そのダメージによって軽症、中症、重症と3つの段階に大きく分けられます。

**軽症:** ネンザした後、自分で立って歩くことができる。

**中症:** 足を引きずってしか動けない。

**重症:** 自分では歩けない

### ★ネンザ、突き指等の応急処置★

「RICE 処置」によるアイシングが大事!

R

(安静)・・・まずは、ネンザした箇所を動かさない。

I

(冷却)・・・痛めたところは腫れて熱を持つため冷やす。痛みも抑える。

C

(圧迫)・・・包帯などで、内出血による腫れを押さえる。

E

(挙上)・・・台の上など、足を少しでも高い位置に置く。理想は心臓より上。