# 保健だより

## AUTUMN

# ·>\*~\*~\*\*\*\*

ᄛᅸがぜ、まもちのもい季節となりました。今年も暑い日が続き、夏の疲れがまだ残っている人も夢いの ではないでしょうか。この時期は、疲れや日中の寒暖差で体調を崩しやすく、ケガも増えやすい時期です。 ニムレロタラ ニ゙ラ゙ゼヒッセーテネラ はピ たいいくさい ぶんかさい ぎょうじ つづ 今週から後期授業が始まり、体育祭・文化祭と行事が続きます。思いっきり楽しむためにも、体調不良や ケガに注意し、後期も実りの多い時間を過ごしていきましょう。

## ☆ 秋になってから、こんな症状ありませんか? €



皮膚のかゆみ

食欲がない …もしかして、寒暖差アレルギーかも。

まく聞くアレルギーは体を守る「免疫機能」の過剰反応に よるものですが、寒暖差アレルギーは、体の機能をコントロ ールしてくれる「自律神経」が、急な温度変化でうまく働か なくなってしまうことが原因で起こります。正確には「アレ ー」ではないのですが、症状が似ているのでこのように 呼ばれています。対策次第で症状を和らげることができます。 Gheck 温度差対策を 脱ぎ着しやすい服 装で、気温差に自分 で対応しましょう。一枚羽織るもの を持っておくと便利です。 check 規則正しい生活を

バランスの良い食事、十分な睡眠 を心がけましょう。規則正しい生活 は、自律神経を整えてくれます。



# **目分でできる応急手当を知っておこう!**

ケガをしたときに、その場の手当次第で、軽傷ですむこともあ ります。正しい応急手当を知り、保健室を利用する前に、自分で できる応急手当を行ってから、保健室を利用しましょう。

#### すり傷・切り傷

水道水で傷口のよごれを洗い流 す。出血していたら、清潔なハン カチなどをあてて強く押さえ、 止がする。

#### やけど

すぐに水道水で冷やす。 光ぶくれはつぶさない。



#### 鼻血

やや下を向いて、 <sup>こばな</sup>の上をぎゅっとつまむ。



#### <u>打撲・ねんざ・突き指</u>

<sup>゛</sup> 「 猫みや腫れを軽くするために、 RICE処置を行う。



正しく応急手当を行い、症状が続く場合は、

いりょうきかん じゅしん 医療機関を受診しましよう。

## RICE処置を正しく行おう

ケガの痛みや腫れを抑え、

回復も早くできるのが

Rest (安静)

I cing (冷却)

Compression (正道)

E levation (挙上)

のRICEという応急処置です。 この処置には注意点もあります。

#### nいきゃく とうしょう ●冷却は凍傷につながることも

ਟਰੀ) 5x(ਖ਼ਾਹ ਗ਼ 氷を直接当てたり、冷やしすぎたりする と皮ふの組織が凍って、血流も悪くなり、 凍傷を引き起こします。

#### ■圧迫で壊死することも

つよ あっぱく ちょうじ かん あっぱく しんけい ま ひ 強すぎる圧迫や長時間の圧迫は神経麻痺 や循環障害を起こし、壊死することも。冷 しびれてきたりしたら休憩するなど断続的 に行いましょう。

ケガをしたとき、その<sup>㎏</sup>の 対処で未来が変わることも。 定しい知識と対応で、首分や 仲間の体を守りましょう。



RICE · RICE · RICE · RICE · RICE