

# 保健室だより 7月号

大阪府立茨木西高等学校 保健室 2015. 7. 7

## ありがとうございました！

6月1日から19日まで養護実習をさせていただきました<sup>まとうきよか</sup>佐藤清香です。3週間という短い期間でしたが実習生としてだけでなく、これから社会人として働く上で、学ぶことがたくさんあり、とても勉強になる日々でした。生徒の皆さんが、気軽に話しかけてくれたことがとてもうれしかったです。明るくて個性溢れる素敵な生徒ばかりだと思いました。

また、明るく元気なだけではなく、授業となればしっかりと話を聞く姿に真面目さを感じました。そして、先生方の授業に対する思いや、体育祭を影で支えてくださっている姿も知ることができ、高校生の時には気付かなかった感謝の気持ちと、茨木西高校は生徒と先生、みんなで作られている学校なのだということに改めて実感しました。実習で学んだことを生かして私も素敵な先生になれるように頑張ります！ 皆さんもこれからいろいろな事とつまずくこともあると思いますが、そのつまずきから学んで、「なりたい自分」を見つけられるように頑張ってください。卒業生として、応援しています！

さて、今月は下記の日程で茨木市消防署指導員による救命講習会が予定されています。

①日時 7月7日(火) 13時30分～16時30分

②対象者 運動部 と 合宿実施予定の文化部及び希望文化部の代表者

③場所 本校音楽室

講習内容は、人形とAEDを使った心肺蘇生法です。



## みなさんはAEDを知っていますか？

AEDとは、心肺停止になってしまった人の心臓に電気ショックを与え、心臓の動きを正常に戻す役割を果たす機械です。最近では駅等の公共施設やスポーツ施設等、多くの場所に設置され、救われた命もたくさんあります。西高では事務室前と、体育準備室前に設置されています。

しかし、AEDがあっても、その使い方を知らなければ救える命も救えません。

7月7日にある講習会はAEDの使い方を勉強する良い機会です。

対象者以外の人でも参加したい人がいれば、保健室まで申し出てください。

3時間の講習を終えたら、受講修了証も、もらえますよ。

ぜひ、参加してくださいね。

スポーツをやっている人にとってケガはつきものです。どんなに気をつけていても防げないケガもあるからです。ケガをしたら病院に行かなければならない場合も多いのですが、いつも練習場所の近くに病院があるとは限りません。そんな時はケガを悪化させないで、できるだけよい状態に保っておくために「応急処置」が必要になります。

それぞれが、自分でできる「応急処置」を学んでおくと、とても役に立ちます。

## 捻挫、打撲、突き指をしたときは・・・RICE(ライス)処置

RICE(ライス)とは、

### Rest 安静

ケガをしたら、まず患部(ケガした部分)を動かしたり、患部に体重をかけたりせず、**安静**にすることが大切です。手近にテープや厚紙、板きれなどがあれば積極的に固定することも良いでしょう。



### Ice 冷却

アイシングで患部を**冷却**します。氷を当てていると、ピリピリとした痛みが出てきて、やがて無感覚になります(約15~20分)。そうなったら、いったん患部から氷をはずし、再び痛みが出てきたら氷をあててください。



### Compression 圧迫

スポンジやテーピングパッドを腫脹(はれ)が予想される部分にあて、テーピングや包帯で軽く**圧迫気味**に固定します。出血や腫れを防ぐことができます。



### Elevation 拳上

患部を自分の**心臓より高い所**に持ち上げます。こうすることで内出血を防ぎ、痛みを和らげることができます。イスや台、クッションなど手頃な高さのものを探して、患部をのせておくといいでしょう。



これらあくまで「応急処置」であり、「治療」ではありません。RICEの後は必ず医療機関(病院など)を受診してください。