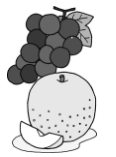


ほげんだより

西尾東高校
H26. 9

2学期がスタートして1週間が経ちます。日中はまだ暑い時もありますが、風が涼しく感じられる日も増えてきました。これからの季節は気温差も大きくなっていくので、体調管理に十分気をつけましょう。



よくあるケガの救急処置を覚えよう

～上半期保健室来室記録から～

1位 擦り傷 25人

原因
転倒などにより、皮膚の上皮と真皮に損傷が起こる。

**擦り傷は
水道水でよく洗い流す!**

※水道水は人体に影響もなく、塩素も含まれているためある程度の除菌効果も期待できる。よく洗えば消毒の必要はありません。



1位 突き指 25人

原因
指を強く突いたとき、指の靭帯や関節が傷ついて起こる。

突き指・打撲・捻挫などの処置はRICEが基本!

打撲や捻挫などを起こすと、皮膚の下の筋肉や靭帯から血液やリンパ液がしみ出すことになる(内出血)。続いて炎症が起こる。これが、腫れ・熱・痛みの原因となる。従って以下の処置が一番望ましい。

※「安静」の処置がしっかりできていない人が多くいます。ケガをしてしまったら、まずはケガを治すことに専念しましょう。

レスト Rest(安静)
動かさない
いじらない

コンプレッション Compression(圧迫)
内出血をひどくしないように

アイシング Icing(氷冷)
氷のうなど冷やし
はれをふせぐ

イレベーション Elevation(挙上)
患部をできるだけ
心臓より高く



ケガではないけど、よくあります

筋肉痛から早く回復するコツ!

筋肉痛は運動によって筋肉内に乳酸がたまったり、筋繊維が傷つくことで筋肉が固くなり、炎症や痛みを引き起こすことが原因と言われています。筋肉痛には、疲労物質を早く放出したり、筋肉の回復力を手助けできるような血流をよくすることが効果的です。じっとして動かないのは筋肉痛には逆効果ですね。

軽いストレッチやジョギング



軽いマッサージや入浴

