



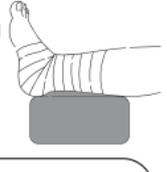
令和7年9月8日(月) 岩城中学校 保健室

知っておきたい応急処置

9月9日は【救急の日】です。今年度の岩城中学校保健室には、22件(4~7月)の怪我による来室がありました。幸い、大きな怪我や事故は今のところ起きていませんが、もしもに備えて、基本的な応急処置の仕方について知っておきましょう。

だぼく・ねんざ・つき指 など

RICE処置を基本に対応しましょう

<p>Rest 安静 患部を動かさない</p> 	<p>Ice 冷却 タオルなどで覆った患部を氷のうなどで冷やす</p>  <p>冷やしすぎに注意。 冷却・休憩を交互に</p>
<p>Compression 圧迫 適度に圧迫する</p>  <p>圧迫しすぎに注意。 指先の色が変わっていないかチェックしましょう</p>	<p>Elevation 挙上 心臓より高い位置に上げる</p> 

腫れや痛みを軽減するための応急手当です
症状が続く場合や程度が酷い場合は**医療機関へ!**

すり傷・切り傷 など

感染予防が大切です

- しっかりと砂を洗い流す
きれいに洗えれば消毒は必要ありません



- 傷口をガーゼなどで保護する

洗浄が上手くいかないときや出血が止まらないとき、
痛みが治まらないときは**医療機関へ!**

【確認しておこう】

みなさんはAEDと担架の設置場所を知っていますか?本校では、どちらも**体育館渡り廊下**に設置しています。また、保健室には車椅子を備えています。緊急時は、生徒のみなさんにも「車椅子持ってきて!」などをお願いされることがあるかもしれません。設置場所を確認しておきましょう。



身体測定について

秋の身体測定を、次の日程で計画しています。今回は、身長・体重・体脂肪率を計測します。服装は**制服のままでOK**です。短時間で一斉に行いますので、スムーズな行動をお願いします。

- 1年生 … 9/26(金) 男子→黙想後の朝活動 女子→昼休み
- 2年生 … 9/30(火) 女子→黙想後の朝活動 男子→昼休み
- 3年生 … 10/1(水) 男子→黙想後の朝活動 女子→昼休み

