

7月のほけんだより

令和6年7月18日 川口市立幸並中学校 保健室



7月の保健目標 夏を元気に過ごそう



今年は例年に比べ真夏のような暑さの到来が早いですね。昨年もとても暑い夏でしたが、それを超える暑さのような気がします。暑さに体は慣れてきましたか？暑い日が続いています。体に疲れが残ったまま次の日を迎えることはありませんか。暑さによる疲労は体に蓄積されるといいます。疲れを残さないためにも、規則正しい生活を心がけ、元気に毎日を過ごしたいですね。

《 学校保健委員会が開催されました 》

日時 7月8日(月) 午後3時～

テーマ 「ケガ後の応急手当」

講師 柔道整復師・日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー
霜鳥 友希 様

★RICE 処置とは★

Rest: 安静

ケガをしたら床や椅子などに座って安静にし、二次的な悪化を防ぐことが大切。

Icing: 冷却

患部を冷やすことで腫れや痛み、筋のけいれんをやわらげる。

Compression: 圧迫

強さの加減を本人に確かめながら、適度に圧迫することで腫れの進行を抑え、痛みを軽減する。

Elevation: 挙上

患部を心臓よりも高く挙げて、内出血を防ぐ。

★アイシングについて★

アイシング（冷やすこと）：痛みや内出血を抑え、症状の悪化を防ぐ。

～アイシング時の感覚の変化～

- ①冷たくて痛く感じる
- ②一瞬ぽっと温かく感じる
- ③ピリピリとしびれた感じがする
- ④何も感じない（無感覚）

※冷やす時間の目安は15分～20分



氷嚢の作り方

ポリ袋に氷をできるだけ平らになるように入れ、空気を抜く。

（空気が入っていると患部に氷が当たらず、確実に冷やすことが難しくなります）

★テーピングについて★

・テーピングの種類

非伸縮、伸縮、ソフト伸縮、筋肉のサポート用等様々な種類がある。

・テーピングの練習をしよう！！

効果的に巻くには繰り返しの練習が必要です。巻く力や巻き方を学ぶことから始めましょう。

※強く巻きすぎると血管や神経を圧迫してしまい、循環障害を起こしてしまいます。

★ケガをしないことが一番大切です★

ケガをしないために土台となる体を作り、
メンテナンスを欠かさないようにしましょう

①睡眠 ②栄養 ③ウォーミングアップ ④クールダウン



【感想】

・RICE 処置を学べたので、ケガをした人の応急処置に生かしていきたい。また、ケガをしないことが一番なのでその呼びかけをしていきたい。（3年保健委員）

・ケガ人役をしてみて、アイシングの冷たさや手当をしてもらう時の姿勢のつらさなどがわかった。ケガ人の立場を考えながら処置をしてあげることが大切だと思った。（2年体育係）

・テーピングの選び方、巻き方、実技の時間もあり、中学生にもわかりやすくとても良かったと思います。ありがとうございました。（保護者）