

保健室だより



市原緑高等学校
保健室
H30.9.6

夏休みが終わり、2学期が始まりました。まず今月は緑風祭があります。当日に向けて、これまで以上に忙しくなりますね。夢中で取り組んでいると、当然 疲れも溜まりやすくなります。日々の体調管理もしっかりと♪



9/9は
救急の日

本当に たかが
「突き指」！？～「**突き指**」について～

そもそも…「突き指」とは

実は、「突き指」という医学用語は無く、指から縦方向に力が加わって起こる外傷のこと。したがって、ひとことに「突き指」といっても、打撲から関節の脱臼・骨折等、重症度が異なる場合があります。



このような場合は病院へ…！

- ①けがをしていない指と比べて、明らかに腫れている
- ②痛みが強くて動かせない
- ③指があきらかに変形している
- ④指が伸びない(特に第1関節)
- ⑤はっきりとした内出血

▲保健室でも上記のような症状が見られる場合は、病院受診を勧めています。

初期の対応が肝心！！

保健室でもよく話をしますが、けがをしてからのRICE処置が非常に重要です。正しく行なうことで痛み・腫れの悪化を防ぎ、治りを早めます。

★復習★RICE処置って…??

Rest(患部の安静)

Ice(患部の冷却)

保冷剤よりも、氷のう(氷袋)を作って冷やすと良いでしょう

Compression(患部の圧迫・固定)

まず患部を圧迫・固定した後、隣の指と一緒に固定すると副木が無くても処置できます。

Elevation(患部をできるだけ心臓より高い位置に)

参考:少年写真新聞社「高校保健ニュース」2018第622号付録

あなたの心、疲れていませんか？

夏休み中、心配なことや不安なことが発生していませんか？
1人で悩まず、先生方や自分にとって相談しやすい人に相談してみましょう
もちろん、保健室でも相談活動を行っています。気軽にどうぞ♪
また、市原市保健センターより、気軽に心の健康を
チェックできるサイト「こころの体温計」のご紹介がありました。
通信料は自己負担ですが、無料で利用できるということです。
スマートフォンやパソコンからアクセスできますので、ぜひチェックしてみてくださいね

