



# 保健だより

2010年9月21日(火)

千歳市立駒里中学校

保健室発行 No.11



9月は防災の日(1日)や救急の日(9日)、秋の全国交通安全週間(21~30日)など、命や安全に関する記念日の多い月。自分でできる応急処置もあるので、しっかり覚えましょう。

## 切りキズ

清潔な布をキズ口にあてて、その上から5分~10分くらいしっかりと押さえる。血が止まったら、絆創膏などを貼る。

あれっ?

### 消毒は必要ないの?

消毒するとバイキンだけではなく、キズ口を治そうとする細胞まで死んでしまいます。

水道水で洗い流すだけで、ほとんどのキズは大丈夫です。

## 擦りキズ

砂やゴミなどがキズ口についていたら、水でしっかりと洗い流す。キズ口がきれいになったら、絆創膏などを貼る。

## どうして冷やすの?

- ・血管を縮めて皮下出血を抑える。
- ・痛みを麻痺させる。
- ・酵素の働きを抑える。

RICE



打撲や捻挫をすると、細胞が壊れ出血します。すると、壊れた細胞から飛び出した酵素が働き、壊れていなくなった細胞を破壊します。ただ、放っておくと周りの正常な細胞も壊してしまうので、患部を冷やして酵素の働きを抑えます。

ただ、冷やすのは、ケガをしてすぐの処置。その後は、温めて血流を良くするのが大切です。



## 突き指

突き指した部分を動かさず、**冷やす**。無理に曲げたり、引っ張ったりしない。

## 打撲

ぶつけたところをしっかりと**冷やす**。

## 捻挫

捻ったところを動かさないようにして、しっかりと**冷やす**。

## 保健室に来る時は・・・

- ・自分でできる処置は自分でしてからきましょう。(そのほうが治るのが早いです)
- ・いつ、どこで、何をしていた、からだのどの部分が、どういうふうになって、ケガをしたのか教えてください。

## 保健室に来た後は・・・

- ・お家の人に、ケガをして保健室で処置してもらったことを伝えましょう。
- ・ケガをした次の日からは、家で処置しましょう。

