

ほけんだより 2月

高柳中学校
保健室
R6.2



2月に入り、太陽が昇っている時間が長くなり、暖かく感じる日も増えるようになりました。一方で、2年ぶりの積雪もありましたね。今後迎える季節の変わり目に体調を崩さないように、自分の身体は自分で調整できるようにしましょう。



いろいろな感染症が流行っています

これまで高柳中での主流はインフルエンザA型でした。2月に入り、インフルエンザB型、新型コロナウイルスの感染報告も出ていて、混在しての流行となっています。すぐにできる予防法は、『手洗い、マスク、換気』です。その他、規則正しい生活とバランスの取れた食事も大切になります。できることから実践して、元気に3学期を終えられるとよいですね。

感染症にかかった際は、療養後最初の登校日に『療養報告書』を記入して持参してください。様式は高柳中 HP の保健室のタブよりダウンロードできます。 [療養報告書](#)



しもやけにご用心！

「しもやけ」になっていませんか？「しもやけ」は、冬の時期、水や氷などの冷たい刺激によって皮膚の血流が悪くなり、赤く腫れたり、痛みやかゆみが出たりする病気です。「しもやけ」になりやすいのは冬の初めや終わり、1日の寒暖差が激しいときです。毎年繰り返す人は予防に気をつけましょう。



- 手足が濡れたら、乾いたタオルなどですぐに水分をふき取る
- お風呂にゆっくり浸かって、体全体を温める(熱めのお湯はNG!)
- ハンドクリームやボディクリームなどを塗って保湿する

手足のけがの応急手当

1月、2月は、手足のけがで保健室に来室する人が多くいました。自分でできる応急手当について紹介します。

打撲、捻挫、突き指などの時は、RICE(ライス)処置と呼ばれる4つの応急手当を行います。RICE処置を確実にを行うことで、患部の腫れや痛みを軽減することができます。



Rest(安静)

患部を安静にすることで、受傷した部分の痛み、出血、腫れを軽くします。



Ice(冷却)

患部を氷などで冷却することで、患部組織の血管を収縮させ、腫れや出血を最小限にし、痛みを軽減します。



Compression
(圧迫・固定)

患部を包帯などで圧迫・固定することで、痛みや腫れを最小限に抑えます。



Elevation
(挙上)

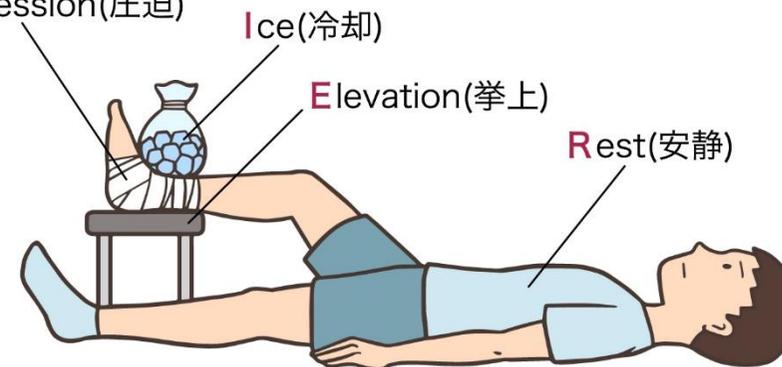
患部を心臓より高くあげることで、腫れやむくみを抑えます。

Compression(圧迫)

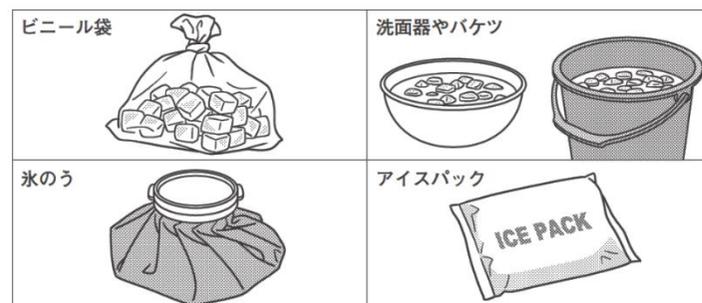
Ice(冷却)

Elevation(挙上)

Rest(安静)



応急手当で大切な Ice



RICEの中でも最も重要なのは、**Ice(冷却)**です。冷やすことで血管を収縮させ、組織の代謝を減らして炎症や腫れを抑える効果が期待できます。氷を入れたビニール袋、洗面器やバケツ、氷のう、アイスパックなどを利用して患部を冷やしましょう。