

# 保健だより

豊川市立南部中学校 保健室

日差しが春らしくなってきました。今の学年で過ごすことができるのも、あとわずかです。楽しかったクラスとの別れが悲しいという声も、保健室で聞きます。いい一年だったのだからと思うと同時に、四月からの新しい出会いに向き合うことの大切さを感じます。緊張もしますが、ポジティブに捉えられるようになりたいですね。



## 南部中学校の保健室利用状況

### 利用状況

一年間でどのくらい利用されたのかまとめてみました。体調不良の訴え



での来室が多く千件近くありました。昨年より増えています。また、けがは減っていました。特に、医療機関を受診したけがは四十四件と、昨年より四割弱減っていました。けがには、やむを得ないものもありますが、不注意や他人への配慮不足で起きるけがは、今後も減らしていきたいですね。

令和5年度保健室利用	
けが	247件
病気（来室のみ）	308件
病気（休養）	189件
病気（早退）	494件
その他	134件
<b>合計</b>	<b>1372件</b>

## 手足のけがの応急手当「RICE」

学校では、手足の打撲、捻挫、突き指などがよく起こります。これらのけがには、「RICE」と呼ばれる四つの応急手当てが大変効果的です。すでに、体験している人もいます。確認したいと思います。



### ① 安静「R」

けがをしたところ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。

### ② 冷却「I」

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て痛みを軽減します。

### ③ 圧迫・固定「C」

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。

### ④ 挙上「E」

患部を心臓より高くあげること、腫れやむくみを抑えます。

### ※特に応急手当てで大切な冷却

①〜④の中で最も重要なのは冷却です。氷を入れたビニル袋、氷を入れた洗面器やバケツ、氷のうなどを活用して、患部を冷やします。学校では、職員室にけが用の製氷機があります。

