

ほけんだより



令和3年9月14日(火)
コザ高等学校保健室

9月も半ばにさしかかり、分散登校も継続となりましたが、オンライン授業等も慣れてきた頃でしょうか？スマホやタブレット等を活用する際は、適度に休息・ストレッチを行い、視力低下や肩こり頭痛等を予防しましょう！
コロナ感染状況も油断が出来ない状況ですが、皆さんの日頃の予防行動が拡大防止に繋がっています^^ 今後も継続していきましょう。部活動も満足に出来ない現状ですが、部活動再開時にはケガ・熱中症にも留意し、有意義な練習や活動を行ってくださいね！



まずは「RICE」で応急処置

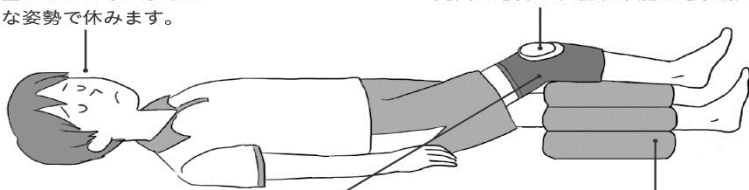
「打撲した！」「捻挫した！」などのとき、すぐに応急処置を行うと重症化を防げるだけでなく、早期回復にもつながります。簡単な手法として以下の4つがあり、頭文字から『RICE (ライス)』とよばれています。ぜひ覚えてください！

R...Rest (安静)

患部を動かさず、体重がかからないように楽な姿勢で休めます。

I...Ice (冷却)

氷や冷却剤ですぐに冷やすことで炎症・内出血を抑え、腫れや痛みを軽減します。



C...Compression (圧迫)

伸縮性のある包帯などで適度に圧迫することで腫れや内出血、炎症を抑えます。

E...Elevation (挙上)

患部を心臓より高い位置に上げることで、重力を利用して腫れや炎症を抑えます。

RICE 処置は、ケガをしてしまった後、「ケガの被害を抑え、すばやく回復させるための下準備となる応急処置」です。その後、専門的な治療を行うことによってケガを早期回復させることができるため、痛みが続く、判断に迷う場合は医療機関を受診しましょう☆

冷却は「冷やしすぎ」に注意！
(15～20分が目安)

圧迫は強さの加減が大切です。患部が手の場合、それより先の指の感覚や皮膚・爪色をしっかりとチェックしましょう。

引き続き、コロナ感染症予防・拡大防止のご協力をお願いします



◆ 本人及び同居家族が体調不良の場合は登校を控えてください。

- 生徒本人・同居家族に風邪症状、もしくは、コロナ感染疑いにて医療機関等に相談すべき症状がみられる場合
なお、医療機関を受診しなかった場合は、症状が消失してから3日は自宅で経過観察をお願いします。
- 生徒本人・同居家族が感染疑いのため PCR 検査、抗原検査を受検する場合
- 生徒本人・同居家族の感染が判明または濃厚接触者と指示された場合

上記理由で欠席する場合は、classi 欠席連絡等で学校への連絡を必ずしてください。

◆ 登校前、自宅での体温測定・健康チェック ⇒ Classi へ記録 を継続しましょう！

情報提供 沖縄県より、コロナ感染症に関する受診・検査等に関する情報提供がされています！

- ① コロナかな?と思ったら ② コロナ診療をしている医療機関 ③ PCR検査が受けられる検査機関
- その他、コロナ感染症に関する最新の情報が随時UPされていますので、ご確認をお願いします。

<https://www-pref-okinawa-jp.cache.yimg.jp/site/chijiko/kohokoryu/corona.html> (沖縄県HPより)

- 1学期の健康診断で病院受診を勧められた生徒の皆さん病院で検査や治療を受けましたか？検査結果や治療報告書を保健室に提出して下さいね。※まだ病院へ行っていない生徒は早めに受診して下さい！
- ケガの手続きの書類を出していない生徒は速やかに保健室へ提出してください。※医療費申請の手続きには時効があります。早めに手続きしましょう。