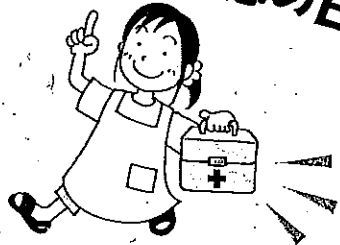


9月9日は救急の日



まだまだ暑い!!
油断大敵!

打撲やねんざなどがをしたときの応急手当は、
ライス RICEと言われる次の4点が基本です。
素早く正確に行うことで、痛みや腫れ、
内出血を抑えるのに役立ちますので、

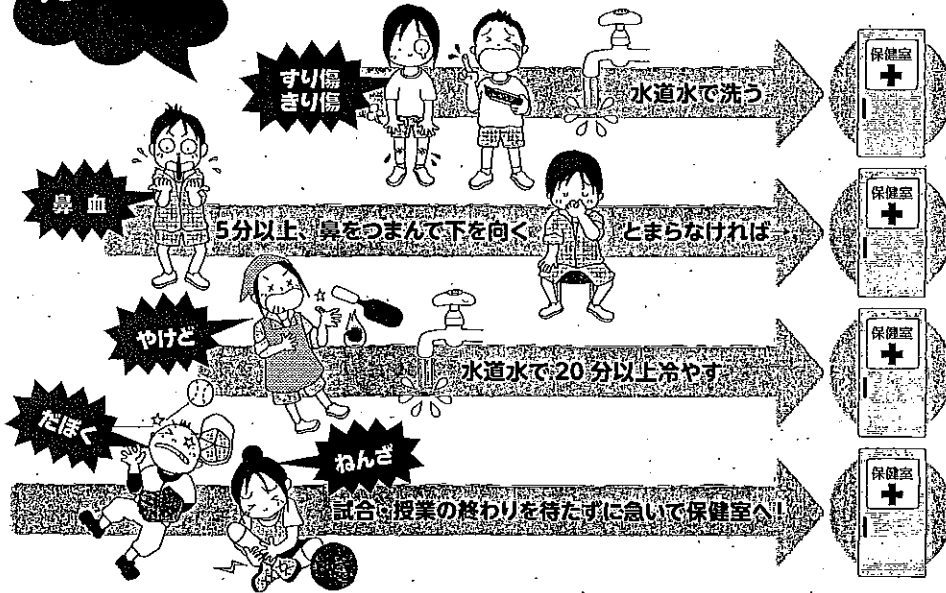
応急手当の基本は **RICE** (ライス) ぜひ覚えておいてください!!



応急手当

保健室へ行く前に

できることばないかな?



Rest (レスト): 安静 無理をしないことが肝心	Ice (アイス): 冷却 タオルの上から氷のうなどで15分くらい冷やす	Compression (コンプレッション): 圧迫 あまり強く押さえずけ過ぎないように注意	Elevation (エレベーション): 挙上 痛いところを心臓よりも高く保つ
--	--	--	---

RICEは応急手当です。痛みや腫れが続くようなら、病院を受診してください。

- R** --- Rest (安静): 痛めた箇所はなるべく動かさず、まずは安静な状態にします。無理に動かそうとすると損傷が悪化し、腫れや痛みがひどくなる場合があります。
- I** --- Ice (冷却): 患部を冷やし、血管を収縮させて内出血や腫れ、痛み、炎症を抑えます。
- C** --- Compression (圧迫): 患部に弾性包帯やパッドなどをあてて圧迫します。その際、皮膚の色や感覚、皮膚温を観察して、異常が感じられたら緩める、もしくは外します。
- E** --- Elevation (挙上): 患部を心臓より高くすることで血流を減らし、腫れ・内出血を抑えます。
- S** --- Specialist (専門医の受診): 応急処置によって痛みや腫れが軽減しても、念のため専門医に診てもらったことが大切です。



AED 学校のここにあります
職員室と玄関



担当は
1A
吉村 塔元 さん

