

ほけんだより 9月

神戸市立葺合高等学校
令和5年9月
保健室

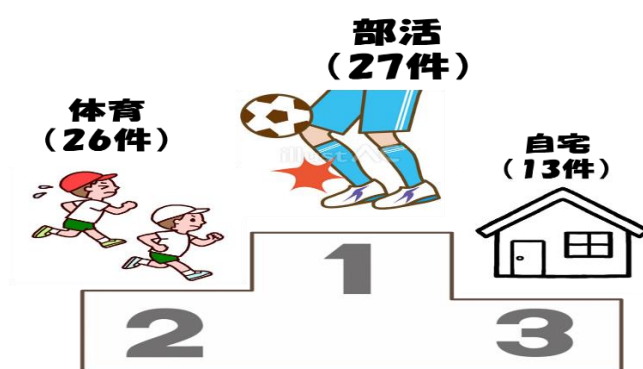
みなさん、こんにちは。夏休みは、楽しめましたか？ 学校が始まり、生活リズムが変わると、疲れが出てくることがあると思います。自分のペースで生活リズムを戻してくださいね。さて、9月号では「9月9日は救急の日」、「優しい言葉を使おう」の2つのテーマを載せています。ぜひ、読んでみてください。

9月9日は救急の日

◎令和5年の1学期間で、葺合高校の保健室にケガで来た人は、111人です。



〈ケガの種類ランキング〉



〈いつケガをしたのかランキング〉

◎このようなケガが発生した場合に、どのような処置をしたら良いのでしょうか？

応急処置の基本について紹介します。

応急処置の 合言葉は PRICES

運動中に打撲やねんざなどのケガをしたとき、どうすればよいか知っていますか？的確に応急処置をするために「PRICES」という言葉を覚えておきましょう。

P **プロテクト (保護)**
ケガをした部位を保護し、安全な場所に移動する

C **コンプレッション (圧迫)**
患部を圧迫する

E **エレベーション (挙上)**
患部を心臓より高い位置に保つ

R **レスト (安静)**
楽な姿勢を保つ

I **アイス (冷却)**
氷で患部を冷やす

S **サポート (固定) もしくは Stabilization (安定)**
患部を固定して安定させる

◎葺合高校の保健室で1番多いケガの処置は何でしょう？？(1学期間)

正解は、**アイシング (50人)** でした。次に多かった処置は、**傷の処置 (34人)** です。アイシングは、捻挫、打撲、運動の直後などに行います。

このプリントの裏面で、アイシングについて載せています。



〇アイシングの3つの効果

痛みを和らげる！

内出血や腫れを防止！

損傷部位の拡大防止！

〇アイシングの方法

①氷のうを用意する

氷のうに氷と水を入れて、できるだけ空気を抜いてふたをします。

氷のうがない場合は、ビニール袋でも代用ができます。



②ケガをした部分に当てる

氷のうを冷やしたい部分の皮膚に密着させるようにします。目安として、20分行うようにしましょう。

その後、皮膚の感覚が戻ってくるのを待ち、赤みや腫れがまだあれば、アイシングを再開します。

※アイシングの最中に、しびれなどが出てきたら、アイシングを中止し、感覚が戻ってきたら、再開します。

**アイシングは、あくまでも応急処置です。
腫れや痛みが気になる場合は、病院へ行きましょう。**

◎学校の AED がどこにあるか知っていますか？

葺合高校では、「国際交流棟1階 入り口左手」と「保健室前」に設置されています。

学校外での AED の設置場所は、神戸市では、「まちかど救急ステーション」、神戸市以外を調べるときは、「日本全国 AED マップ」と検索したら出てきます。

自分や家族、友達などの命を守るためにも調べておきましょう。



優しい言葉を使おう

「リフレーミング」って知っていますか？ 私は、これまでに無意識に発言した言葉で相手を傷つけたことが何度かありました。そんな時に、大学の人権同和の授業で、リフレーミングを学びました。

リフレーミング・・・言葉の意味づけを変え、違う見方でとらえ直すこと

リフレーミングの例・・・

△口下手→〇よく考える・聞き上手

△しつこい→〇粘り強い

△あきらめやすい→〇切り替えが早い



私は、リフレーミングを知ってから、物事の見る角度を変えることで、誰に対しても、優しい言葉で接することができるようになった気がします。

「言葉」は、相手の気持ちを傷つける「トゲ」にもなれば、相手の気持ちを優しく包み込む「毛布」にもなります。

それは、スマートフォンで打つ言葉も同じです。もう一度、言葉について考えてみましょう。また、相手に対してリフレーミングを使うだけでなく、自分の短所も言い換えてみてください。きっとあなたの良さは、たくさんあります。言葉で、自分も相手も大切にしていきましょうね。