

Health Information

No.225 2020年9月
 仙台大学附属明成高等学校
 生徒保健委員会
 仙台市青葉区川平2丁目26番1号

インタビュー

今年度は、新しく赴任された先生方を紹介します。今月号はスポーツ
 創志科・健康スポーツコース副担任の 小澤悠（おざわ ゆう）先生に
 インタビューしました。

今年は梅雨が長く、梅雨明け後は炎夏となり夏休み明けから熱中症などで体調不良を訴える人が多
 かったです。9月に入っても暑い日がありますので熱中症に注意してください。また、新型コロナ予
 防のために3密を避け、マスク着用、手洗いの励行を継続してください。

9月の保健目標

- ・災害に備えよう 9/1 防災の日
 9/9 救急の日
- ・規則正しい生活をしよう

保健室では救急の日になんで
 応急処置を掲示しています



夏休み明けの恒例の
 「リフレーミング」と
 「やる気スイッチ」を
 掲示しています。めく
 って見方を変えたり、
 プッシュしたりしてま
 てください。

1. 9月1日は「防災の日」

9月1日に関東大震災が起きたことと台風が襲ってくると昔から言い伝えられている二百
 十日になんで、「防災の日」が設定されました。

2. 9月9日は「救急の日」です。

救急の日は、「9（きゅう）9（きゅう）」の語呂合わせから、救急医療関係者の意識を高めるととも
 に、救急医療や救急業務に対する国民の正しい理解と認識を深めることを目的として、昭和57年に
 厚生労働省によって定められました。

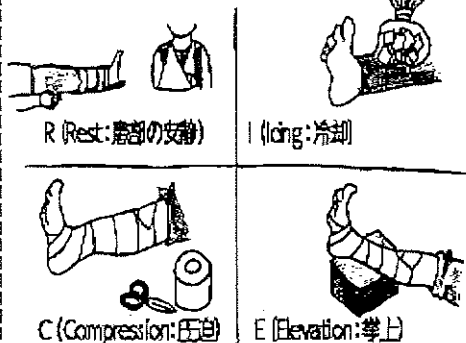
応急処置(RICE 処置)

スポーツの現場で「ケガ」人が出たとき、病院や診療所にかかるまでの間、外傷を最小限にとど
 めるためにおこなう方法を「応急処置(RICE 処置)」といいます。この応急処置は、早期スポーツ復
 帰に欠かせないものです。覚えておくと良いです。



① Rest (安静): ケガをしたら、まずは安静に保つことが大切です。安静とは、必ずしも横にして寝か
 せるとは限りません。むやみに動かすと悪化してしまう可能性があるため、患部にタオルや添え木など
 を当てて固定します。

RICE処置



② Ice (冷却): 患部を氷や氷水などで冷やします。体温を下げることで、患部の毛細血管が収縮して、腫れや内出血、
 痛みなどが抑えられます。ただし、冷やしすぎると凍傷になるリスクがあるので注意しましょう。具体的には、氷を氷の
 うやビニール袋に入れて患部に当て、20~30分ほど冷やします。ピリピリとした痛みが出たあと無感覚な状態になっ
 たら、一度氷を外してゆっくり皮膚感覚を取り戻します。そのあと再び氷を当てましょう。これを何度か繰り返します。

③ Compression (圧迫): 患部にテープなどを巻いて圧迫し、腫れや内出血を最小限に抑えます。きつく圧迫しすぎる
 と血流障害や神経障害を起こしますので、しびれが生じたらすぐに緩めましょう。

④ Elevation (挙上): 患部を心臓より高い位置に保ちます。血液が心臓に向かって流れるので、内出血による腫れを防
 ぐことができます。患部の下に座布団やクッション、たたんだ毛布などを敷くとよいでしょう。

私も優しいお兄さんが欲しくなりましたね。ご協力ありがとうございました。

Q1: 趣味特技は何ですか A, 特技は囲碁、最近の趣味は映画鑑賞です。

Q2: 休日はどのように過ごしていますか A, 外出して遊んでいました。最近では外出したいので
 すが、我慢して休日はゴロゴロしています。

Q3: 大切にしている物は何ですか A, 全部大切にものを扱っていますが、特に誕生日プレゼント
 で弟にもらったキーケースを大切にしています。

Q4: 高校時代はどのように過ごしましたか A, 卓球部に所属していたので、卓球ぶけの毎日で
 した。同じ目標を持つ仲間と一緒に過ごした日々はとても充実していました

Q5: お薦めの本がありますか A, 「三浦しをん」
 さんの駅伝のことについて書かれている「風が強く
 吹いている」という本です。この本には競技者面、
 指導者面の両方で影響を受けました。

Q6: マイブームはなんですか
 A, 卵焼きを作ることです。

Q7: この職業を選んだ理由は何ですか
 A 僕が高校生の時の担任の先生に憧れて
 教員を目指しました。

Q8: 明成生へメッセージをお願いします
 A まだ教員になって4年目でまだまだ未熟
 者です。明成高校で皆さんと一緒に成長して
 いきたいと思っています。よろしくお願ひします。



編集後記

8月は雨が少なく平均気温
 が高い日が続きました。こま
 めな水分を取り、熱中症対策
 をしっかりしましょう。

保健委員 1年 熊谷 結
 1年 高橋 光心

