



# ほけんだより 10月号

令和3年10月4日  
埼玉県立八潮高等学校  
保健室

10月に入り、涼しい気温が続くようになってきましたね。気温の変化に伴って、体調も崩しやすくなります。自分の体調をしっかり管理しつつ、気温の変化に負けないよう生活リズムを整えましょう。芸術の秋、食欲の秋、そしてスポーツの秋。スポーツ中に気を付けてほしいことは、スポーツ事故とケガです。今回のほけんだよりでは、スポーツ中に倒れたり、ケガをしたりしたときの対処方法を紹介します。

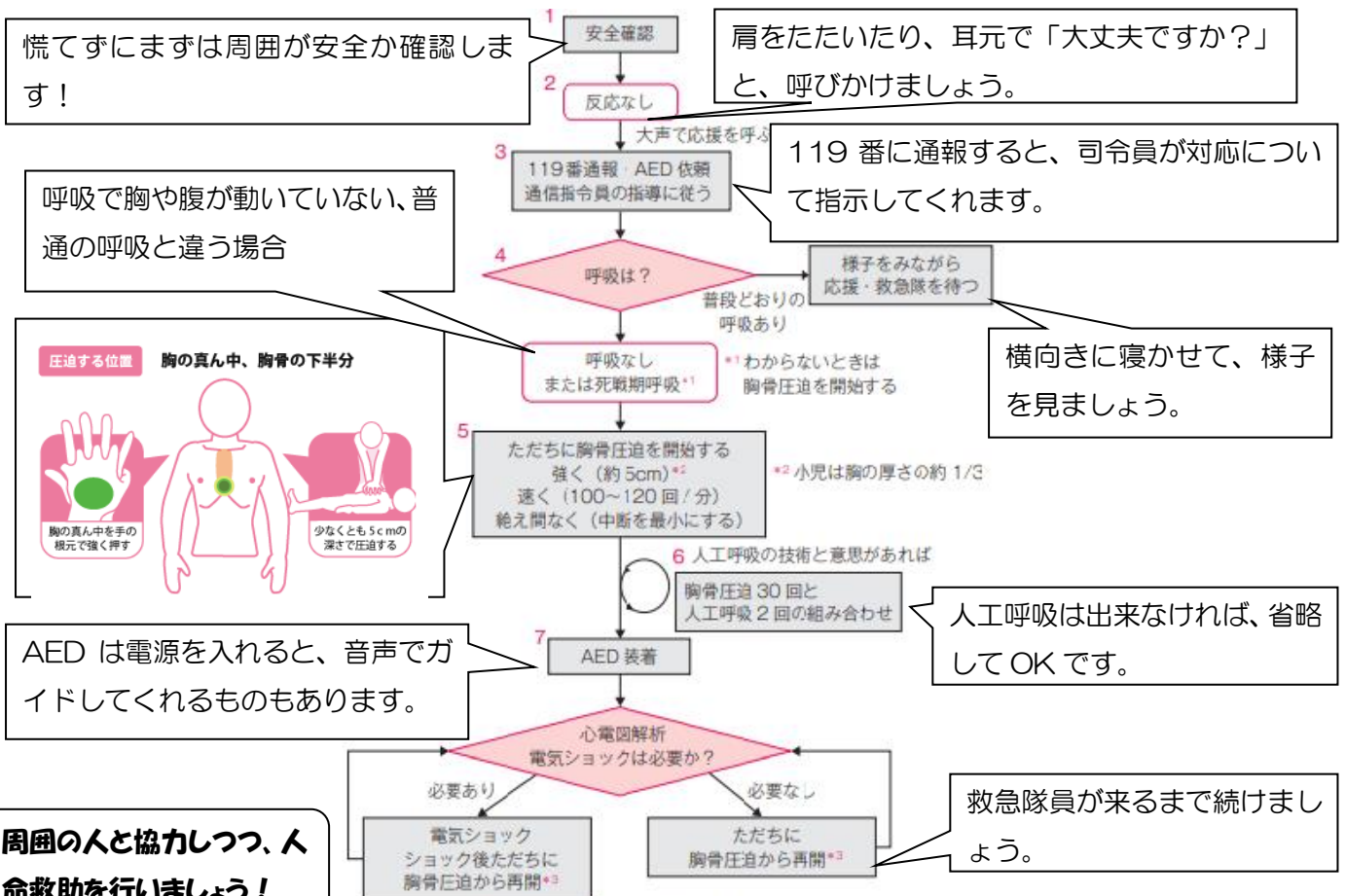
活動中に常に頼れる人が身近にいるとは限りません。ほけんだよりをよく読んで、万が一の事態に対応できる知識を身につけましょう！

## こんなとき、どう行動したらいい??



ランニング中、目の前を走っている人がいきなり胸を押さえて苦しうに倒れてしまいました。まだ周りの人は、倒れた人の様子に気づいていません。あなたはどのような行動をしますか？

一刻を争う事態かもしれません！冷静に下の図のように行動しましょう。



周囲の人と協力しつつ、人命救助を行いましょう！

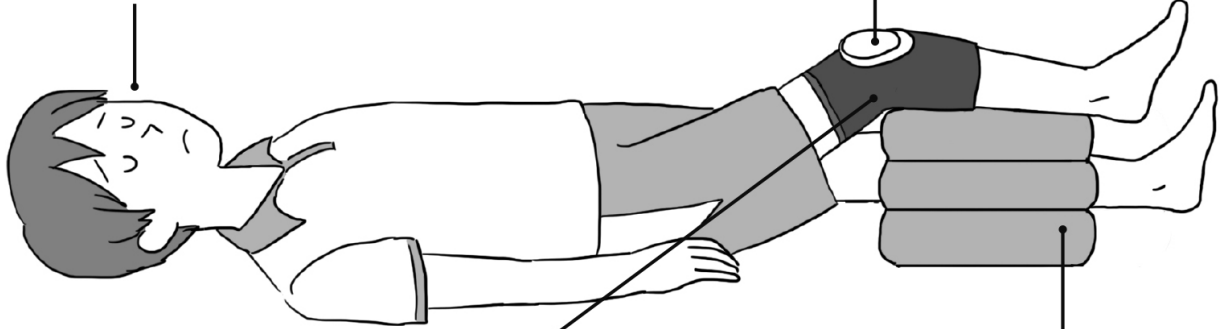
## 打撲や捻挫をした場合



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。簡単な処置方法が4つあり、頭文字から「RICE（ライス）」と呼ばれています。

### 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 処置をし、30 分ほど経っても鋭く強い痛みが強くなる、明らかに腫れている、皮膚の色が変わってきている、などがみられた場合は、早めに医療機関へ受診してください。

## 10月17~23日は「薬と健康の週間」です！

飲み薬などの薬は私たちが病気やけがを治し、元気になるためのサポートしてくれるものです。でも、間違った使い方をする、かえって体調が悪くなることもあります。医師・薬剤師の指示（または添付された説明書）を守って、正しく使うことが大切です。

### こんな薬の飲み方をしていませんか？

- × 形を変えて飲む（錠剤を割る、カプセルを開ける）
- × ジュースや牛乳と飲む  
薬の成分が吸収しにくくなってしまいます。
- × 忘れた分をまとめて飲む  
薬には一度に使用できる分量が決まっています。
- × 他人からもらって飲む  
体に合う薬、合わない薬があります。



### 薬の形の意味を考えよう

顆粒剤、散剤、錠剤、シロップ剤、カプセル剤…これらはいったい何でしょう？ これらは薬の形の種類です。さまざまな形をしているのは、

- 使いやすくなるため
- 効果が早く現れるようにするため
- 効果が長い時間続くようにするため
- 病気やけがに直接作用させるため

などの理由からです。ですから、カプセル剤の中身だけや、錠剤をつぶして飲むと、本来の効果とは違うあらわれ方をすることがあり、とても危険！ 薬はその形のまま、飲み方や飲むタイミングをきちんと守って飲むようにしましょう。

