

保健だより

令和7年9月12日

長かった夏休みも終わり、2学期がスタートしました。9月も残暑が厳しく、気温が高い日もあると予想されます。心身ともに充実した「実りの秋」を迎えるよう、規則正しい生活を心がけていきましょう。

生活リズムを取り戻そう



救急の日は、1982年に医療関係者の救急に対する意識の高揚を図るためと共に、国民の正しい理解と知識を深めるために定められました。

怪我は適切な処置を行うと、より治りが早くなることが多いです。代表的な怪我の処置を掲載しますので是非参考にしてください。

- 擦り傷→傷口を流水で洗い、砂や汚れを洗い流す
- 切り傷→できるだけ心臓より高く上げて、傷口に清潔なガーゼを当てて押さえる
- 軽いやけど→痛みがなくなるまで流水で流す
- 突き指→冰で冷やす
- 打撲、捻挫、骨折の疑い→RICE 処置

安静 Rest

冷却 Icing

圧迫 Compression

挙上 Elevation

今までの応急処置は RICE 処置が一般的でした。30年以上定番だったものが近年、PRICE 処置(固定・保護 Protection)を経てPOLICE 処置(固定・保護 Protection)、(最適な負荷 Optimal Loading)と目まぐるしく変化しています。

世界の最先端は、PEACE & LOVE と、一連のリハビリテーションを網羅した理論が発表されています。

誰一人として全く同じ怪我の人はいなく、生活環境も様々です。

興味を持った人は是非調べてみてくださいね。



現代社会において、目の酷使等に伴い、目の疲れや不調を訴える人も増えています。

- ・睡眠を十分取る
- ・目の周りをマッサージする
- ・木などの緑を見る

少し意識して目を休ませましょう。

