



<RICE処置って何?>

RICE処置とは、打撲や捻挫、突き指をしたときの応急処置の基本です。**Rest(安静)**、**Icing(冷却)**、**Compression(圧迫)**、**Elevation(挙上)**を意味しており、負傷後すぐに処置をすることで、痛みが軽減したり、治りが早くなったりします。

<処置のポイント>

- 負傷後は、無理に動かさず安静にする。
- 痛みがある場合は、すぐに冷却する。
- 冷却後は、温めてストレッチする。
- 腫れている場合は、圧迫する。
- 固定することで痛みが軽減する。
- 患部を心臓より高く上げる。

- ※ 冷却は、痛みがひけばやめてよい。逆に、冷やし続けてしまうと治りが悪くなるそうです。
- ※ 腫れは、圧迫することでひく。痛みが続く場合は、再度冷却または固定しましょう。



保健室に来室したら、いつ(何時頃)、どこで、どのように負傷したのか、具体的に説明できるようにしておきましょう。捻挫や突き指は、骨折との見分けが肉眼では難しいため、速やかに整形外科等の医療機関を受診することをお勧めします。

スマホで防災

1年の中で災害が起こりやすい時期であることから、8月30日～9月5日の期間は「防災週間」、9月は「防災月間」とされています。災害に備えながら知識を深める月にしましょう。

ハザードマップの確認

自然災害が発生した場合の被害を予測して、被災が想定される地域や被害範囲、避難場所・経路などを表示した地図です。自分が住んでいる地域にどのような危険があるか分かり、防災情報等も記載されています。

災害時の連絡手段

災害時は、電話がつながりにくくなります。インターネットの方が利用できる可能性は高いですが、インターネットが使用できない場合の連絡手段や集合する場所(避難場所)について決めておきましょう。

モバイルバッテリーの準備

バッテリー残量が足りなくなったときのために、持ち歩きましょう。災害時は、充電できる場所が限られるため、乾電池式や太陽光で充電できるようなモバイルバッテリーがおすすめです。



災害情報を入手できるアプリ

防災速報アプリ

住んでいる地域の自治体が注意報や警報を出したときにすばやく通知してくれます。また、「NHKニュース・防災」「Yahoo!防災速報」などもあるのでチェックしてみましょう。

radiko

テレビがなくても情報が得られます。音声のため動画よりもバッテリーの消費量が少なく、災害時の情報収集に最適です。

SUN SUN だより



夏終盤！紫外線対策のメリット・デメリット

皆さんは、紫外線対策として日焼け止めを使用している人が多いのではないのでしょうか？日焼け止めには、紫外線吸収剤と紫外線乱用剤が含まれています。今回は日焼け止めのメリットとデメリットを紹介しつつ、どのように紫外線対策をすればよいかお話ししたいと思います。



紫外線吸収剤の特徴(メリット・デメリット)

- 透明で、皮膚に塗ったときに白くなりにくい。
- まれにかぶれる方がいる。

代表的な化合物

- メトキシケイヒ酸オクチル
- t-ブチルメトキシジベンゾイルメタン
- ジメチル PABA オクチルなど

紫外線吸収剤のデメリット

紫外線吸収剤は、肌に塗った吸収剤と紫外線が化学反応を起こして紫外線を吸収するため、肌が敏感な方や体質によっては刺激となるケースがあります。

紫外線吸収剤のメリット

シミ・シワ・たるみなどの原因となる紫外線を防ぎ、肌がダメージを受けないように守ることです。

紫外線対策

- 日傘を差す
- アームカバーをつける
- 帽子を被る
- サングラスをつける
- こまめに日焼け止めを塗る など



参考文献 <https://www.yuskin.co.jp/hadaiku/detail.html?pdid=141>