

保健だより 9月

塩山高校保健室

夏休み、皆さんは満喫できましたか？

長い夏休みも終わって2学期が始まっていますが、生活リズムはどうでしょうか？

徐々に暑さも和らいで来てはいますが、まだまだ暑さは続き、夏疲れも出てくる頃で、体調を崩しやすくなっています。保健室に体調不良で来室する生徒も多くいます。

睡眠不足にならないように早寝早起き、一日三食食べる（朝食一日の元気の源）など、生活リズムを整えましょう



○なぜ9月1日が防災の日？

防災の日が9月1日に設定されたのは、1923年9月1日に起きた関東大震災が由来しています。防災の日はその名の通り、[防災に備えるための日]です。

通学路の危険な場所、避難場所、家族との災害時の集合場所や連絡方法を再確認しましょう。

○地震が起きたら！今まで何度も避難訓練をしてきたと思いますが、ちょっとの

違いで怪我をまぬがれることもあります。

※机の下にもぐったら、机が倒れないように机の脚の前と後ろをしっかり握る

※窓ガラスや照明の下から離れ、教科書で頭を守りながら避難する

※トイレで地震のとき、地震で戸が変形して開かなくなることもあるので、すぐに戸を開ける等

いろいろな場面を想像しどうやって避難するのが良いか日頃から考えておきましょう。

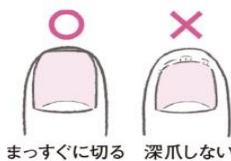
爪の怪我！伸ばしすぎは危険！

爪がのびている生徒をたまにみかけます。爪がのびていると、いろいろなところに引っかけてしまったり爪が割れたり折れたりしてしまいます。また、自分だけでなく、人をひっかいたり、傷つけてしまうことになるかもしれません。普段から気をつけましょう。

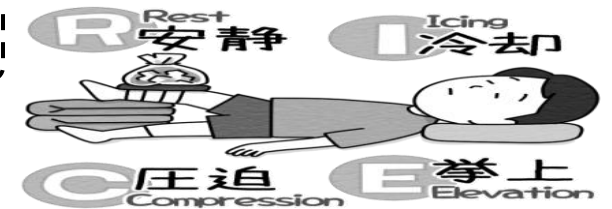
☆爪を切るサインは、

手のひらの方から見て指先から爪が見えるときです。

☆爪の切り方は、深爪しないようにまっすぐに切りましょう。



☆受傷時の救急処置を覚えよう！



RICEって知っていますか？

打撲や捻挫、骨折などの外傷時の応急処置がRICEです。

初期の出血と強い腫れが最小限に抑えられれば早期回復が促されるため、受傷初期の処置がとても重要になります。その第1段階がRICE処置です。

R Rest(安静)患部を安静に保つ

I Icing(冷却) 15分ほど冷やすと患部の感覚がなくなるので外した痛みが出てきたら冷却する

C Compression(圧迫)患部の内出血や腫れを抑えるため軽い圧迫をする

E Elevation(挙上)内出血や腫れは筋肉の多い部位で吸収されやすいため手足の先に広がると吸収が遅れるため出来るだけ患部を高い位置(心臓より)に置くことが重要です

すり傷・切り傷・刺し傷

●傷口を洗う

泥などの汚れを落とすために、水道の流水で傷口を洗います。洗うときはゴシゴシこすってはいけません。近くに水道がない場合は、ペットボトルの水やお茶で洗いましょう。汚れを落とすことが大切です。



●すり傷の注意点

細かい砂粒やガラスなどがとれないときは、病院へ行きましょう。傷口を早く乾かしたいからといって、ドライヤーなどで乾かすことは、絶対にしてはいけません。



●切り傷の注意点

カッターなどで切ると、なかなか血がとまらないことがあるので、傷口にせいけつなハンカチをあて、上から少し強めに圧迫して血をとめましょう。指先などは、心臓よりも高い位置にするとよいでしょう。



●刺し傷の注意点

小さなトゲは毛抜きを使って取りのぞきます。取れないからといって、針などでほじくることはしないでください。取れないとき、ガラスやクギなどの大きなものが刺さったときは、抜かず病院へ行きましょう。



やけどをしたとき

●水で冷やす

・水道の流水で15～30分冷やします。流水を直接あてないで、ふろおけなどにためてから冷やすとよいでしょう。
・近くに水道がない場合は、ペットボトルの水でぬらしたタオルなどで冷やします。冷やせるものがあればなんでも活用しましょう。ただし、氷は直接、皮ふに当てるとくっついてしまうことがあるので当て方には注意が必要です。
・症状が重いときは、すぐに病院へ行きましょう。



●やけどの分類(深度)と症状

下に行くほど症状が重いので、II度以上は病院へ。

分類	症状
I度	赤くなって痛い。水ぶくれなし。
浅いII度	水ぶくれができて、赤くなって痛い。
深いII度	水ぶくれができて、皮ふは赤または紫色、白っぽくなる。
III度	痛みは少ない。皮ふは黒またはこげ茶、白っぽくなる。

