



元気だより

9月号

H27.9.2

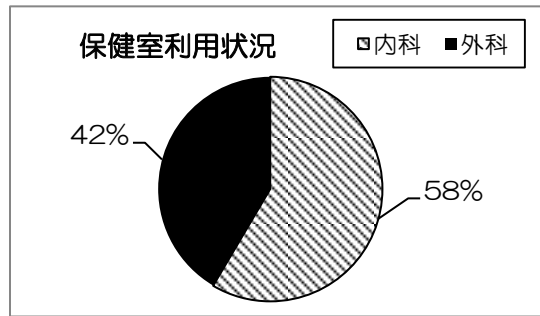
岡山県立水島工業高等学校 保健室

長い夏休みも終わり、2学期が始まりました。今年の夏は、猛暑日が続き、暑い毎日でしたね。みなさんの夏休みはいかがでしたか。

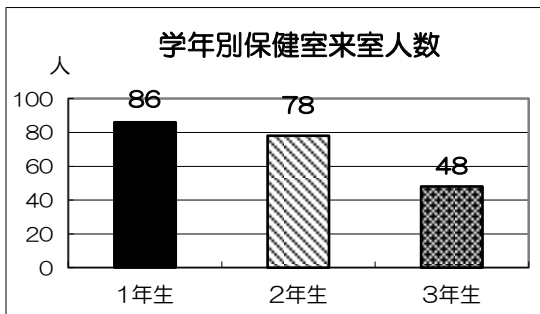
例年、9月に入ると少しずつ朝晩が涼しくなってはきますが、昼間はまだまだ日差しが強い日もあり、残暑の厳しさを感じます。夏休みから新学期にかけての疲れをためないよう、しっかり睡眠・たっぷり栄養をとり、生活リズムを整えていきましょうね。



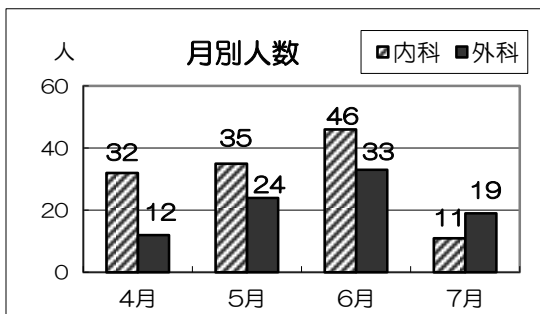
保健室来室状況調べ (期間:1学期 平成27年4月~7月)



例年と同様、外科的利用の比率が多い。
 内科的利用 約6割
 外科的利用 約4割
 主には、
部活動・体育でのケガが目立つ。



今年は1年生の利用が多くなっている。4月にはインフルエンザが流行し、1年生は学級閉鎖もあったため、例年に比べても内科的来室が増えている。

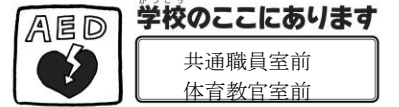


月別で比較すると、**5月・6月が多くなっている**(例年同様)。今年7月に、外科的利用が内科的利用を上回っており、特徴的である。部活動でのケガが主で、直ちに医療機関の受診が必要な外傷も目立った。



9月9日は 救急の日

9(きゅう)9(きゅう)の語呂合わせから、救急の日と呼ばれています。いざという時にも、冷静な判断で動くことができるよう、日頃から備えておくこと、緊急時の手順を確認しておくことが大切です。



◇救急箱の中身をチェックしてみよう

…必要物品はそろっているかな?期限切れに注意!!

◇学校の救急セットやAEDの場所を確認してみよう!

◇いざというときの応急手当わかるかな

①~④のケガの処置。

学校で起きた時、まず自分でできる応急手当確認しよう。



① すり傷・きり傷のとき...

水道水で傷口を洗う(土やガラスなど洗い流す)・止血 → 保健室へ



② 鼻血が出たとき...

鼻部(鼻の入口やや上)を5分程つまみ下を向く → 止まらなければ保健室へ

③ やけどのとき...

水道水で患部を20分程冷やす・ズキズキがおさまるまで → 保健室へ



④ 打撲や捻挫のとき...

授業の終わりを待たずに、動ける場合は直ちに、動けない時はすぐ連絡
Rest 安静・Ice 冷却・Compression 固定・Elevation 挙上 RICEが基本



腸管出血性大腸菌感染症注意報発令中!!

岡山県内では8月6日付で「腸管出血性大腸菌感染症注意報」が発令されています。

○腸管出血性大腸菌とは?

O157に代表される腸管出血性大腸菌は、腹痛や血便などの症状を起こすだけでなく、乳幼児や高齢者では、貧血や尿毒症を併発して、命に関わることもあります。

○予防方法は?

十分な手洗い...調理前、食事前、トイレの後など、十分に手洗いを行う
 食品の十分な加熱...食肉など加熱して食べる食品は中心まで火を通す

保健委員会活動報告

水工生徒保健委員会

水工生徒保健委員会の1学期を振り返りたいと思います。

*日常業務(シャボネットの補充・ウォータークーラー清掃・救急箱点検)



*ミニ保健指導(歯科保健・熱中症対策)



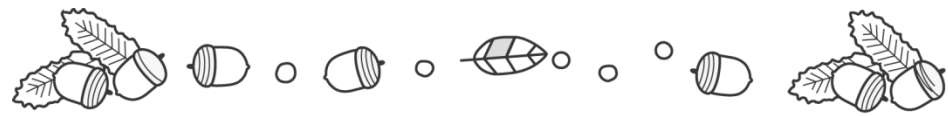
*啓発活動 (歯科ポスター作成・熱中症DVD作成)



一年生保健委員が作成していた、歯科のポスターが完成しました。イラストはもちろん、歯科に関する標語も自分たちで考えた、オリジナルの歯科保健ポスターです。力作揃いの8枚のポスターは、図書室・体育教官室前・保健室前・2棟各階掲示板などに掲示しています。



★歯科のポスター完成★
★歯科のポスター完成★



上記に紹介したように、「生徒1人1人がケガや病気をしないよう、自己管理ができる」を目標に一生懸命活動をしてきました。

2学期も引き続き、水工の健康を支え、みなさんが元気に学校生活を送ることができるように活動をしていきたいと思いを。

協力をよろしくお願いします。

