



元気だより 9月号

H29.9.4 岡山県立水島工業高等学校 保健室



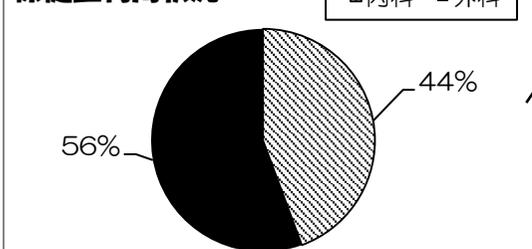
長い夏休みも、過ぎてしまえばあっという間だったと思います。休み中は、ついつい就寝時刻や起床時刻が遅くなったり、食事の時間や内容（栄養のバランス、間食等）も不規則になりませんでしたか？『休み』から『学校』の生活リズムに早めに切り替えていきましょう！

まずは、睡眠です！眠くなくても早めにふとんに入り、部屋の照明を消す

等「眠る姿勢を作る」ことから始めてみましょう！

1学期の保健室来室状況 4月1日～7月19日(終業式)まで

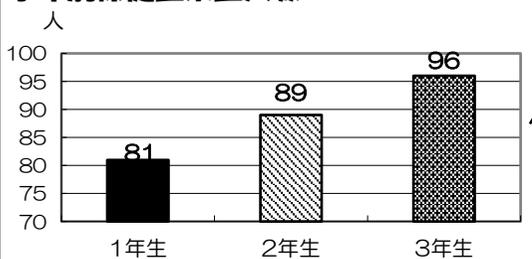
保健室利用状況



例年、外科（ケガ）的利用より内科（体調不良等）的利用の割合の方が多いのですが、今年度は、外科的利用が上回りました。

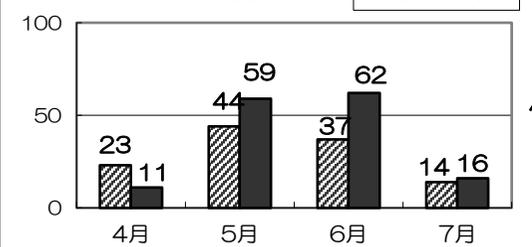
- 内科的利用 約4割
- 外科的利用 約6割

学年別保健室来室人数



今年度は、3・2年生の利用が多かったです。とくに、外科的利用の方が多かったです。
ちなみに、昨年度も今の3・2年生の学年が多かったです。

月別人数



月別で比較すると、例年通り **5月・6月**が多いです。

例年、体育の授業中でのケガは多いのですが、今年は実習中でのケガが目立っています。

※体調不良といった内科的利用者数は減っています！自己の健康管理ができていますよね！

救急法講習会を行いました！

7月12日(水)に運動部代表生徒と教職員を対象に救急法講習会を行いました。日本赤十字岡山県支部より指導員の方に来て頂き、胸骨圧迫や気道確保、人工呼吸、AEDの使い方について習いました。分かりやすく丁寧に教えてくださり、暑いなかでしたが、生徒も教職員も熱心に取り組んでいました。



多くの生徒が『もしも、倒れている人に出くわしたら、今日習ったことをいかしたい』と感想を述べていました。

AEDの設置場所について確認しよう！

水工には、AEDが3台設置してあります。みなさん、設置場所は分かりますか？いざというときに使えるように、設置場所を確認しましょう！

①共通職員室前



②体育教官室前



③建築科棟1階東側（テニスコート側）



☆裏も見てね☆

一次救命処置について確認しよう！

いざという時、みなさんは一次救命処置を行える自信がありますか？緊急時に備えて心肺蘇生法とAEDの使用手順を確認しましょう！

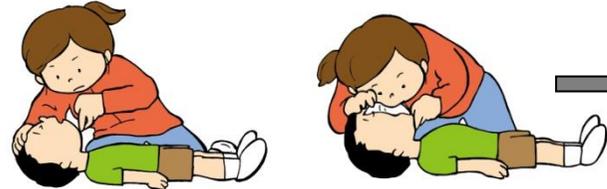
① 大声で119番とAED手配



② 普段通りの呼吸がなければ、ただちに胸骨圧迫を開始！



③ 人工呼吸ができる場合は、気道確保をして人工呼吸を行う



気道確保 → 人工呼吸

④ AED到着



胸骨圧迫30回に人工呼吸2回を繰り返す。人工呼吸ができない場合は、胸骨圧迫だけを続ける。

AEDの電源を入れて、音声ガイドに従う。

災害共済給付制度について

みなさんは、登校中、部活動中、授業中等、学校管理下でケガをし、医療機関で治療を受けた場合、医療費の給付を受けることができます。夏休み中やそれ以外の場合でも、給付の対象になりそうな人は、保健室まで来てください。



【災害共済給付制度について】

- ★ 全員が加入しています。
- ★ 学校管理下(授業中・部活動中・登下校中)での災害(けが等)で医療機関にて治療を受けた場合、スポーツ振興センターから医療費の給付を受けることができます。ただし、総医療費が5,000円以上(医療費3割負担の場合、自己負担額が1,500円以上)でないと給付の対象になりません。
- ★ 交通事故等対象にならない場合もあります。不明な点があれば、保健室までお尋ねください。

保健室で計測できるもの～自分の体について知ろう！～

保健室では、身長・体重以外にも体の健康に関して測定できるものがあります。いくつか紹介しますので、気になった人は、ぜひ測定しに来てみてください！

① 血圧について



血圧とは、心臓の収縮・拡張作用によって流れる血液(血流といいます)によって、血管壁にかかる圧力のことを言います。心臓は、一定のリズムで収縮と拡張を繰り返しながら血液を全身にいきわたらせています。そのため、血圧も常に一定というわけではありません。心臓が収縮し、血液がドツと血管に送り出されるときに血圧を収縮期血圧、または最高血圧といい、逆に心臓が拡張して全身を回ってきた血液を心臓にため込む状態のときの血圧を拡張期血圧、あるいは最低血圧といいます。

また、収縮期血圧(最高血圧)、拡張期血圧(最低血圧)も常に一定というわけではありません。季節や時間、体調によって変化します。一年を通してみると冬は高くなり、夏は低くなりますし、ストレスや緊張で血圧は上がります。

【参照: 図解 からだのしくみ大全(監修: 伊藤善也)】

★成人における血圧値の分類(日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2014」より)★

分類	収縮期血圧(最高血圧)	拡張期血圧(最低血圧)
至適血圧	<120	かつ <80
正常血圧	120~129	かつ/または 80~84
正常高値血圧	130~139	かつ/または 85~89
I度高血圧	140~159	かつ/または 90~99
II度高血圧	160~179	かつ/または 100~109
III度高血圧	≥180	かつ/または ≥110

② 体脂肪率について

体脂肪率は体に占める脂肪の比率をパーセントで表したものです。生活習慣病との相関は薄いため、メタボリックシンドロームの診断基準には採用されていません。

【参照: 厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト】

☆体脂肪率による判定基準(TANITA 体内脂肪計取扱説明書より)☆

	男性	女性
適正	14~20% (18歳~30歳未満)	17~24% (18歳~30歳未満)
軽度肥満	25~30%未満	30~35%未満
肥満	30~35%未満	35~40%未満

