



元気だより 2月号

H30.2.1 岡山県立水島工業高等学校 保健室



冬の間でもっとも寒くなるこの時季、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどによる胃腸炎にかかる人がぐっと増えてきます。水工でも、インフルエンザの人が増えており、また、岡山県内でも『インフルエンザ警報』が発令されています。引き続き、かからないよう予防をして元気にこの冬を乗り切りましょう！



学校保健委員会が開催されました！

1月18日(木)に学校保健委員会が開催されました。学校医の先生・PTA役員の方・教職員・生徒会役員・生徒保健委員が参加して、学校薬剤師の松枝先生の講話や、保健委員会活動の報告、水工生の健康実態について話をしました。学校保健委員会の中で、松枝先生にいただいた講話を一部紹介します。



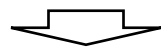
1. 薬の飲み方について

・薬は、お医者さんに相談し、決められた時にきちんと飲み、飲み過ぎないようにすること！
また、薬は治すのではなく、症状を和らげる効果のため、健康な身体をつくるのが大切！

2. 健康な身体を作るために

①良く噛んで食べて、顎を鍛えよう！

- ・最低でも30回は噛むようにしましょう。
- ・柔らかい物の食べ過ぎに注意しよう。



良く噛むことで

- ・集中力を高めることができ、学力向上につながる！
- ・腸が緩んで、快便になる！ など



イラスト引用：学校食事研究会 月刊学校の食事

②味噌汁や昆布・わかめ・ひじきなど海藻類を食べよう！

～学校医の先生・PTA 役員の方より～

- ・インフルエンザや胃腸炎(ウイルス系)が流行る時季なので注意が必要。とくにノロウイルスは感染力が強く、2～3日で症状は治まるが、脱水などの症状も出る。手洗い・うがいで予防をして欲しい。
- ・インフルエンザは小学校で多い様子。今年は、症状がなくても検査をするとインフルエンザの反応が出る場合が多い。そのため、熱が出なくてもインフルエンザの可能性はある。また、家族がかかるとうつっている。
- ・外傷で歯が折れた(抜けた)場合、水につけると歯根膜が死んでしまうため、必ず生理食塩水か牛乳につけておく必要がある。
- ・抗生剤は、血中濃度があがらないと効かないので、薬は、きちんと決められたとおりに飲まなければいけない。
- ・砂糖の摂り過ぎには注意。ビタミンが入っていてもハチミツも摂り過ぎ注意。また、清涼飲料水ではなくお茶を飲むようにしよう。
- ・保健委員会の実験は興味深かった。スポーツドリンクも糖分が入っているので、飲み過ぎには注意して欲しい。



治癒証明書について

インフルエンザは、出席停止になる疾病です。そのため、登校時には治癒証明書が必要です。治癒証明書は、学校のホームページでのダウンロード可能です！

【ホームページでのダウンロード場所】

水工ホームページ → 右側の『治癒証明書』

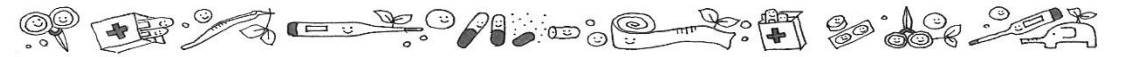


今年度中に治療を終わらせよう！

2学期の終わりに、歯科と視力の治療のお知らせをもらった人は、治療は終わりましたか？むし歯は放っておいても治りません。視力も放っておいても戻るわけではありません。必ず今年度の内に受診をすませましょう！



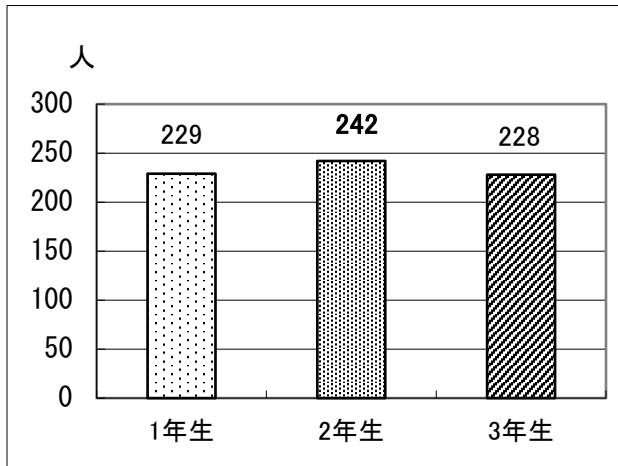
学校保健委員会では保健室の利用状況についても報告しました。



◎保健室来室状況（12月末まで）

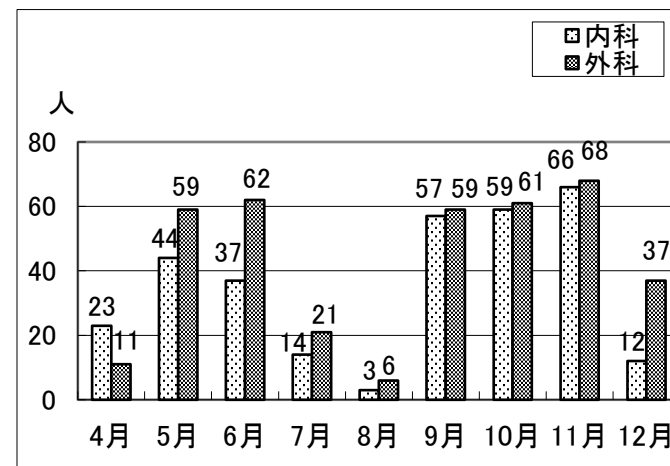
学年別利用状況

来室者数 699人



昨年と比べ、全体で約70人増加。

月別利用状況



9月・10月・11月は内科・外科とも来室が多かった。

内科外科別利用状況

外科 384人

内科 315人

症状

- ① 切傷
- ② 擦過傷
- ③ 打撲
- ④ 突き指
- ⑤ 捻挫

ケガをした場合別では体育の授業中が95人と一番多かった。次いで実習中やその他授業中、部活動中でした。

外科での利用が多かった。

症状

- ① 頭痛
- ② 気分が悪い
- ③ 吐き気
- ④ 腹痛
- ⑤ だるい

原因として、不明、疲れや睡眠不足をあげる人が多かった。自分の生活習慣を振り返ってみてください。夜更かしなど不規則な生活はしていませんか？

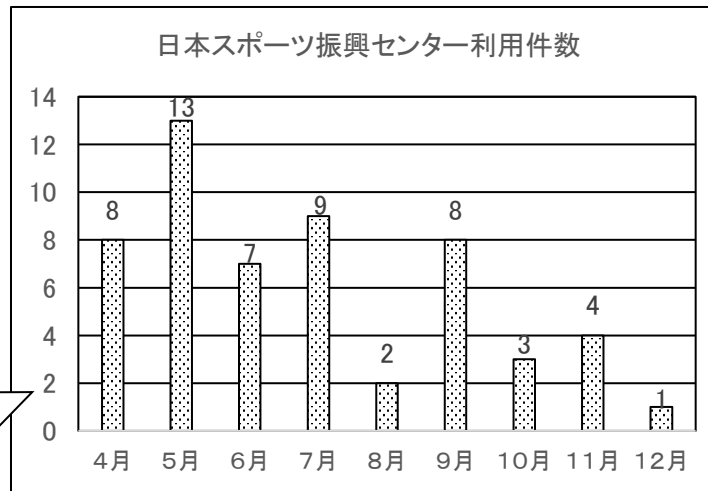


◎日本スポーツ振興センター利用状況（12月申請分まで）

ケガをして病院受診し、日本スポーツ振興センターに申請した件数

申請件数 55件、
災害発生率は5.8%。

例年に比べ件数は減少。
しかしH28年度の1年間での岡山県の発生率は7.3%。



部活動中のケガが33件と全体の6割。

ケガの種類では骨折(疑い)、捻挫がそれぞれ12件と多かった。



打撲 捻挫 突き指の応急処置は RICE処置

Rest(安静) 運動を中止し、楽な姿勢で休む

Ice(冷却) ケガをした部位を氷水で冷やす

冷やすことで血管を収縮させ痛みや腫れをやわらげる

Compression(圧迫) ケガをした部位を包帯で巻く

圧迫することで腫れを抑える

Elevation(挙上) ケガをした部位を心臓より高い位置にする

ケガをした部位へ流れ込む血液を押さえ、内出血、腫れを抑える

アイシングしている時の感覚の変化

- ① 痛い
- ② 温かい
- ③ ビリビリする
- ④ 痛みを感じない

※ ④の状態になったらいったんアイシングを中断します。感覚がもどってきたら、またアイシングを再開しましょう。



準備運動をしっかりと、運動をしましょう！

