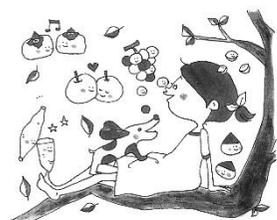


# 元気だより 9月号

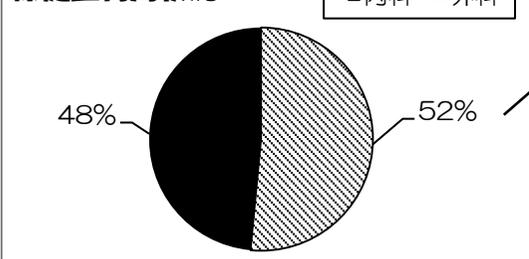
H30.9.4 岡山県立水島工業高等学校 保健室



長い夏休みが終わりました。みなさんは、どのような思い出ができましたか？これから始まる2学期は、体育大会や文化祭、3年生は就職試験、2年生は修学旅行など行事がたくさんあって忙しくなりそうですね。みなさんが元気よく活躍する姿を楽しみにしています。

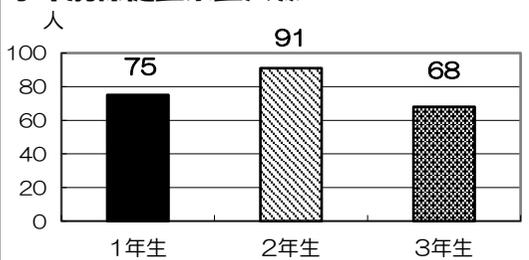
## 1学期の保健室来室状況 4月9日～7月19日(終業式)まで

保健室利用状況

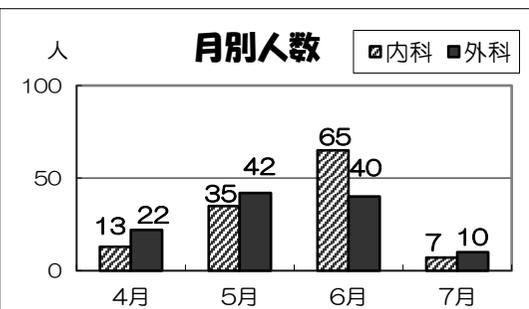


今年度は、昨年度と比較すると外科的利用が減り、内科的利用が増えました。内科的利用では“疲れ”を訴えて利用する人が多かったです。入浴や睡眠の時間を十分に確保して、身体を休める時間をとりましょう！

学年別保健室来室人数



1学期は、2年生の利用が多かったです。1年生は内科的利用(40人) 2年生は内科的利用(57人) 3年生は外科的利用(41人)がそれぞれの学年で多かったです。



月別で比較すると、6月が多いです。外科的では、体育の授業中でのケガは多いのですが、次いで実習中のケガも多いです。とくに切り傷が多いです。刃物は、注意して使用してくださいね！

※みなさん、睡眠時間は、十分にとれていますか？夏休みに不規則な生活をしていた人は、身体がだるかったりしませんか？生活リズムを学校のリズムに取り戻しましょう！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！

## まだまだ注意が必要！

### 熱中症について！

9月に入っても暑い日々が続いていますね。そのため、熱中症の予防が引き続き必要となってきます。今回は、運動時の水分補給について紹介します！

こまめに 水分補給を ちよつとずつ



のどの渇きを感じる前に

- ・暑い時は水分をこまめに補給します。
- ・休憩は30分に1回以上程度とるようにします。
- ・長時間の運動で汗をたくさんかく場合には、塩分の補給も必要です。1ℓの水に1～2gの食塩が入った食塩水(0.1%～0.2%程度の濃度)またはスポーツドリンクがおすすめです！

※他にも、体調不良のときには、運動は控えるようにしてくださいね！



## 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。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。



## 治療は終わりましたか？

1学期の健康診断の結果、治療指示書もらった人は、夏休みに受診を済ませましたか？病院受診が終わったら、治療指示書を保健室に提出してくださいね。

治療指示書を提出していない人については、9月中に再度お知らせを出しますので、はやめに受診をしてくださいね！





# 9月9日は救急の日



9月9日は救急の日です。救急とは、病気やケガをしたときに手当てをして助けてあげてくれることを言います。この日にちなんで、救急に関することをお伝えします！

## ①AED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。教室にも、設置場所を掲示していると思いますが、みなさん、覚えていますか？

いざというときに使えるように、改めて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）



※AEDの収納ケースは、開けると大きい音がします。そのため、必要時以外は開けないようにしてください！

### ～お知らせ～

9月10日～14日の昼休みに、平成27・28年度卒業の生徒保健委員が作成した「心肺蘇生法」と「熱中症について」のDVDを食堂で上映します。見に来てくださいね♪



## ②ケガをしたら、まずは自分でできること！

<p>★すり傷★</p>  <p>傷口の汚れを水道でしっかり洗い流す</p>	<p>★切り傷★</p>  <p>血が出ているところをきれいなタオルやハンカチなどで押さえる</p>
<p>★鼻血★</p>  <p>うつぶいて小鼻をギュッとつまむ</p>	<p>★やけど★</p>  <p>すぐに水道で冷やす</p>

## ③緊急でも正確に！ 救急車の呼び方について

- ①119番にかけます。
  - ②「火事ですか、救急ですか」と聞かれるので「救急です」と答える。
  - ③どこで・誰が・どんな状態かをはっきりと伝える。
  - ④自分の名前、所在地、かけている電話の番号を正確に伝える。
  - ⑤救急車来るまでにやるべきことなど、指示を受ける。
  - ⑥救急車が着いたら救急隊員に患者の状況(容体、行った手当て、持病など)を詳しく伝える。
- ◎緊急事態は、いつ・どこで起こるか分かりません。呼び方を参考に、一度、練習をしてみてください。

