

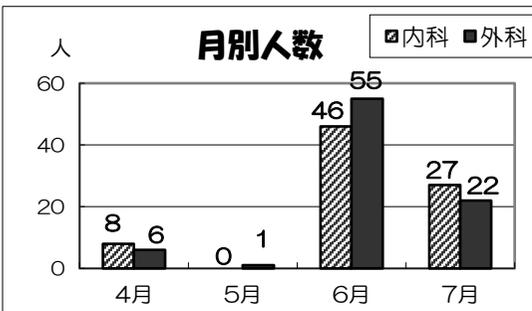
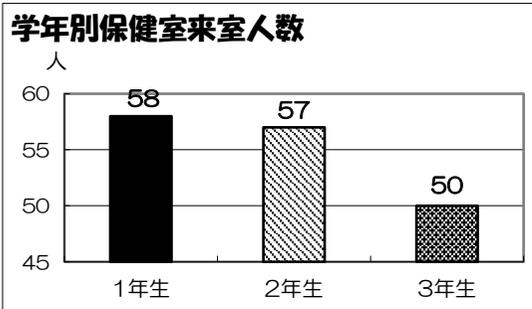
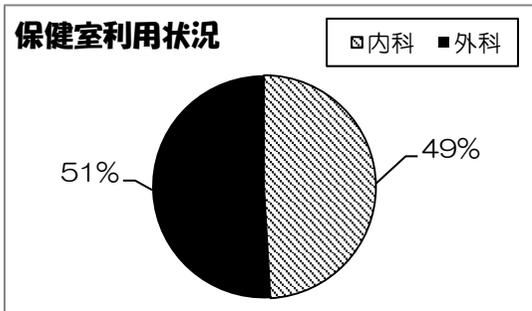


# 元気だより 9月号

R2.9.24 岡山県立水島工業高等学校 保健室

今年はとても短い夏休みでしたね。今年の夏も猛暑日が続き、暑い毎日でした。秋らしさが少しずつ出てきましたが、まだ暑い日が続いています。規則正しい生活を心がけ、2学期も元気に学校生活を送りましょう。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！

## 1学期の保健室来室状況 4月8日～7月31日まで



今年度は、昨年度と比較すると内科的利用が微増し、外科的利用と内科的利用はほぼ同率でした。内科的利用は、頭痛や腹痛が多いです。外科的利用は、軽微なけが（突き指や擦り傷・作業中のやけど）が目立ちます。大きなけがにつながることはないよう、みんなで声を掛け合いながら、安全に気をつけた作業や活動を心がけましょう。

1学期は、1・2年生の利用が多かったですが、全体的にほぼ同数でした。

月別で比較すると、**6月が多いです。**4月・5月は臨時休校があったため利用は例年より少なかったです。外科的利用では、体育の授業中でのケガに次いで実習中のケガ、特に切り傷が目立ちました。作業の合間や片付けの時などふと気を許したときに要注意！

☆2学期も水工のみなさんが元気で安全に学校生活を送れるようしっかりサポートしていきたいです。よろしくお願いします。



## AEDの設置場所について確認しよう！

水工には、AEDが4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）



### ④工業化学科職員室前



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

なにをするにもケガがないのが1番ですが、もうすぐ球技大会もありますので、もしものときのために改めて応急処置の確認をしましょう！

## やけどをしたら...

最近やけどでの来室が増えています!!

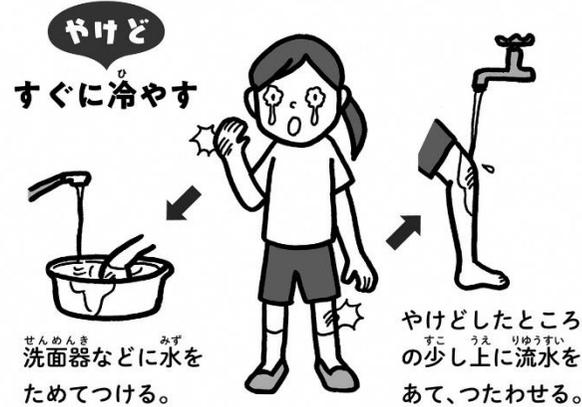
やけどすると、赤みや腫れ、痛みが出てきますが、ひどいときには水ぶくれができます。なお、細菌に感染すると症状が悪化します。症状を悪化させないためにも、やけどをしたときに大事なものは、まずは冷やすことです。

水ぶくれができている場合は、破かないように気をつけながら20分程度冷やします。深いところまでやけどが進むのを防ぎ、症状をやわらげ、流水で冷やすことでやけどの部分を清潔にして、感染も防ぎます。

### ▲注意▲

○服の上からやけどをした場合、無理に服を脱がそうとすると、布と貼り付いて皮膚が破けてしまいます。また、水ぶくれを破ってしまう可能性もあります。そのため、服の上から冷やしましょう。

○病院に行く場合、やけどした部分に薬や消毒液は絶対に塗らないください。やけどが悪化したり、やけどの部分をきちんと診察できなくなったりしています。



## 爪伸びすぎていませんか?

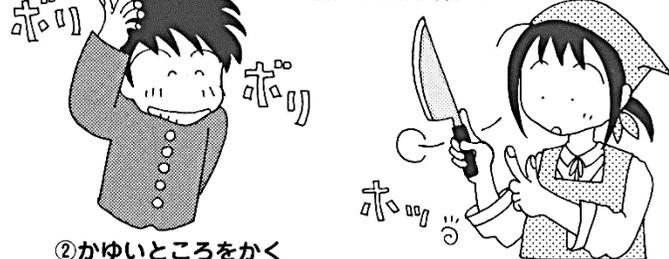
## 爪が爪の役割をきちんとはたしてる?

①指先に力を入れるときに支える



※爪がないと物をうまくつかめません

③指先を保護する



②かゆいところをかく

伸びすぎた爪は指先を保護するどころか、逆に運動・作業時のじゃまとなり、割れて痛い思いをしたり、相手を傷つけたり...

手のひら側から見たときに、指の先から爪が見えないくらいがBESTの長さです。今のみなさんの爪の長さは...? チェックしてみてくださいね。



# いざというときのために! RICE

けがをしたらすぐに処置することにより、軽い症状で抑えられ、早く治るようにすることができます。特に運動しているときに手足を打撲したら、してほしいのがRICEです。病院などでみてもらうまでの間に、けがをした部分の傷害を最小限にとどめるためにRICEを行うことで、運動へも早く復帰することが可能です。RICEをしなかったり、適切に処置できなかったりした場合、症状が悪化し、完治までに長い時間がかかることがあります。

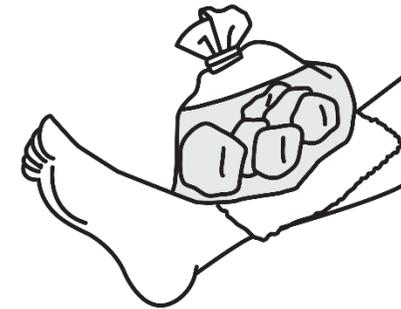
### R: Rest「安静」

安静にして、患部を動かさないようにします。痛みを感じたら無理に運動を続けず、すぐに休みます。



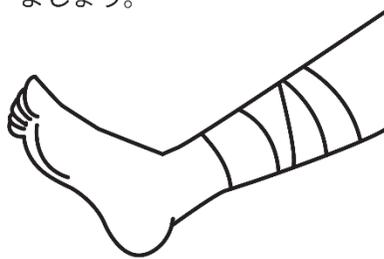
### I: Icing「冷却」

炎症を抑えたり痛みをとったりするために、患部を氷のうなどで冷やします。



### C: Compression「圧迫」

包帯、テーピングなどで患部を軽くおさえます。おさえる力が強すぎると、血の流れが悪くなったり、神経を圧迫したりする恐れがあるので、青くなったりしびれたりしたら力をゆるめましょう。



### E: Elevation「挙上」

患部を心臓より高い位置に挙げます。手の場合は三角巾などをつります。足の場合は、横になって足をももの上に乗せます。



### 〈アイシングの方法〉

- ①ビニール袋に氷を入れて、アイスパックを作ります。
- ②患部にアイスパックをあてて、15～20分くらい冷やしてください。

### ※注意点

- ・凍傷を起こす恐れがあるので、絶対に20分以上はアイシングしない。
- ・保冷剤は凍傷を起こす恐れがあるので、使用しない。
- ・冷湿布には患部を冷やす効果はありません(冷湿布は、皮膚から吸収される痛み止めです)。

### こんなときは病院へ

- 腫れがひどい(冷やしなから病院へ行きましょう)
- 痛みが強い、痛みが続く
- 打った部分やけがした部分を動かせない
- 皮膚の色が変わってきた
- 打撲したところから血がたくさん出ている
- 変形しているのがわかる