

元気だよ 9月号

H28.9.2 岡山県立水島工業高等学校 保健室

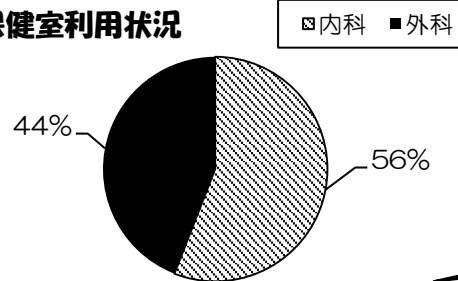


夏休みが終わり、2学期が始まりました！みなさん、夏休みは元気に過ごせましたか？思い出がたくさん作れましたか？夏休みの生活リズムから抜け出せず、体がだるい等、本調子が出ていない人もいるかもしれません。1日も早くいつもの生活リズムを取り戻すために、まずは『早寝早起き』を心がけましょう！



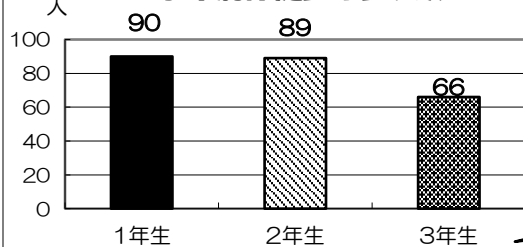
1学期の保健室来室状況 (夏休みは除く)

保健室利用状況



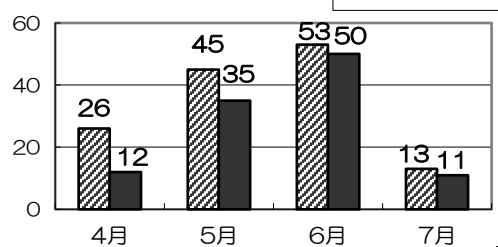
例年同様、外科的利用の割合が多かった。内科的利用 約6割、外科的利用 約4割。主に、**体育・部活動でのケガ**が目立つが、**実習中や登校中のケガ**も多かった。

学年別保健室来室人数



今年度は、1・2年生の利用が多かった。利用の割合を見ると、**1・2年生は内科と外科の利用が約半数ずつ**である。**3年生は、内科利用の方が約6割**と多い。

月別人数



月別で比較すると、例年通り**5月・6月が多い**。外科での利用は、**体育がもっと多く**、続いて、部活動中やその他の授業中でのケガが多い。

調子が悪くて来室する生徒の中に、体調不良の原因は『分からない』と答える生徒が多いです。自分が体調不良となった原因が考えられると、今後の予防ができて良いですね。

9月9日は救急の日！

救急に関する記事をまとめました！

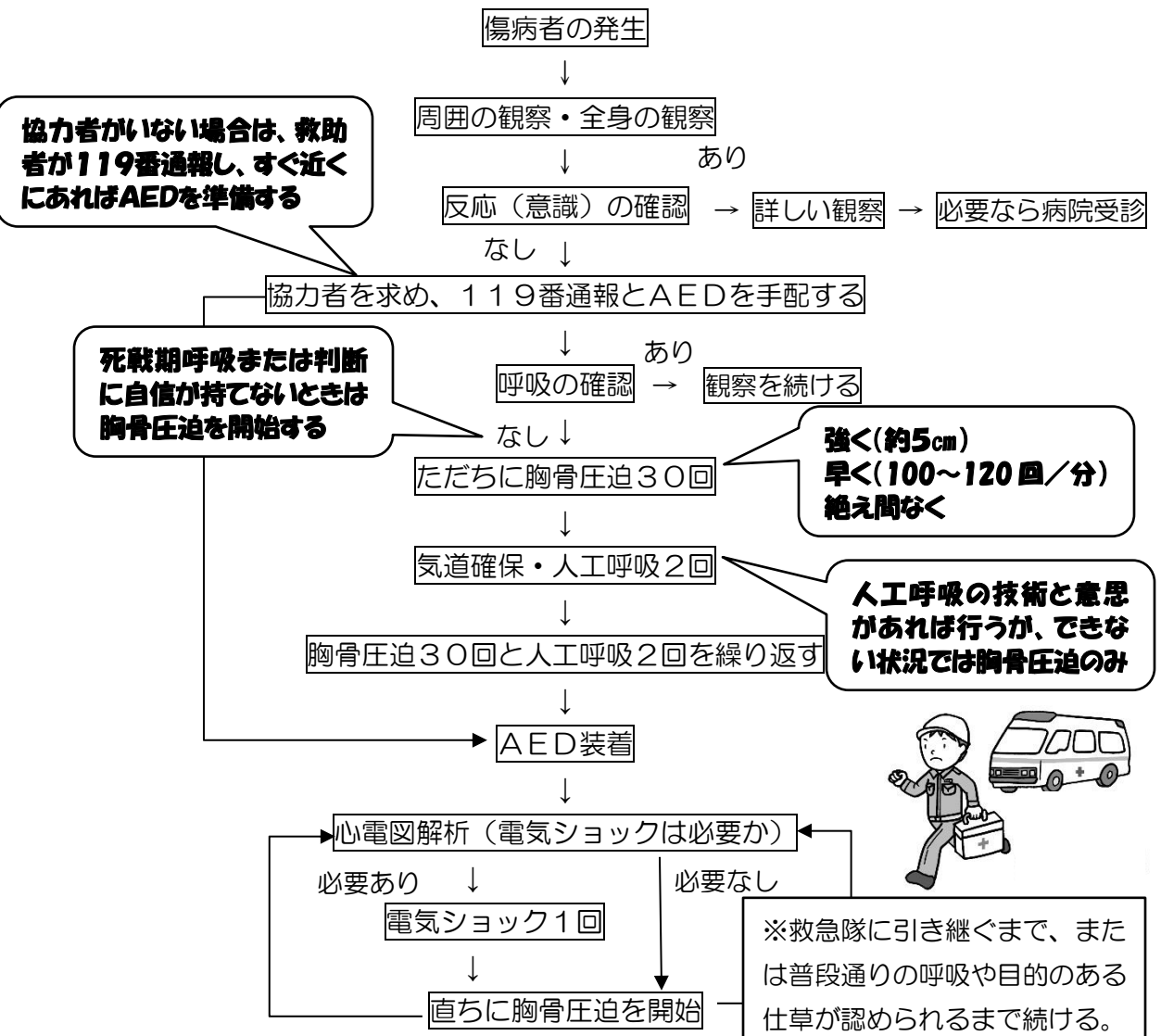
その1:救急法講習会を行いました！

7月14日に、日本赤十字社救急法指導員の方を講師にお招きし、運動部代表生徒と教員を対象に救急法講習会を行いました。一次救命処置や気道異物除去などについて、学びました。参加した生徒は、講習会を通じて、助ける勇氣と自信が持て、良い経験ができたようです。



その2:一次救命処置について

みなさん、心肺蘇生法のガイドラインは突然の心停止にみまわれた傷病者の救命率を高めるために、5年ごとに改訂されることを知っていましたか？心肺蘇生法ガイドライン2015を紹介するので、必ず確認してみてください！



協力者がいない場合は、救助者が119番通報し、すぐ近くにあればAEDを準備する

死戦期呼吸または判断に自信が持てないときは胸骨圧迫を開始する

強く(約5cm)早く(100~120回/分)絶え間なく

人工呼吸の技術と意思があれば行うが、できない状況では胸骨圧迫のみ



その3:水工のAED設置場所について

水工には、AEDが2台設置しています。みなさんは、場所がわかりますか？
分からない人は、いざというときにすぐに使えるよう、場所の確認をしてくださいね！



また、緊急時には救急車を呼ばなければいけません。ふだん、119番通報をする機会は少ないと思います。そのため、いざ通報するときには緊張したり、不安に思うと思います。いざというときに備えて、救急車の呼び方の確認をしておきましょう！



SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS

知っていますか？ 救急車の呼び方

① 119番に電話をかけます。



② 「火事ですか？ 救急ですか？」と聞かれたら「救急です」と答えます。

こんなときはためらわずに！

- ・意識がない
- ・けいれんが止まらない
- ・ひどい胸痛・腹痛・頭痛
- ・大量に出血している
- ・判断に迷う

こんなことではかけないで！

- ・いたずら
- ・軽いけが
- ・タクシー代わりに

③ 今いる場所をできるだけ正確に伝えます。(住所や目印となるもの)



④ 事故やけがをしている人の状態を伝えます。

⑤ 自分の名前、電話番号を伝え、救急車が来るまでその場で待ちます。



●携帯電話・スマートフォンからかけるときは

- ・はじめに携帯電話などからかけていることを伝えます。
- ・途中で切れないように今いる場所で立ち止まって話します。
- ・救急車が来るまで電源は切らないようにします。



SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS+SOS

その4:アイシングについて

打撲・捻挫などのけがをしたときの応急処置の基本に「アイシング」(冷却)があります。患部を冷やすことで出血や過剰な反応(発熱・腫れなど)を抑え、ケガによる損傷の程度を軽くする効果があります。

では、けがをした箇所を冷やすときに何を使っていますか？



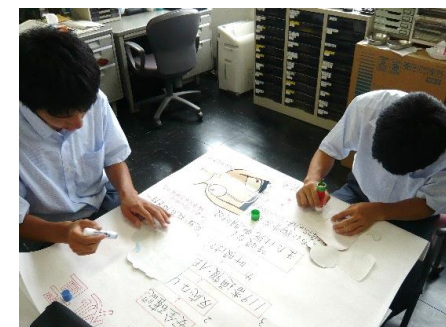
氷水: 続けてしっかり冷やすことができ、冷やしすぎることもなく効果的にアイシングができる。

湿布・コールドスプレー: 冷やせる時間が短い。

アイスパック(保冷剤): 冷蔵庫用ではそれほど冷やせず、冷凍庫用は冷やし過ぎて凍傷になることもあるので注意が必要。

その4:保健委員会活動~掲示物作成 第2弾~について

1年保健委員は1学期からケガの処置や予防についての掲示物を作成しています。熱中症についての掲示物に続き、今回はE1Aの保健委員が『心肺蘇生法について』作成しました。同じく生徒下足箱のところに掲示しているのでご覧くださいね！



9月以降も残暑が厳しいことが予想されます。熱中症にも引き続き注意しながら、元気に2学期を過ごしましょう！