



元気だより 9月号

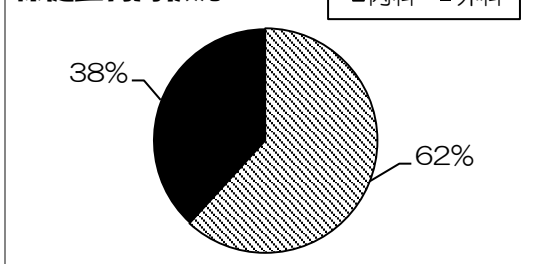
R3. 9. 22 岡山県立水島工業高等学校 保健室

長い夏休みも終わり、2学期が始まりました。9月になり、肌寒さを感じる日が増えてきました。季節の変わり目は体調を崩しやすい時でもあります。しっかり睡眠や栄養をとり、生活リズムを整えていきましょう。



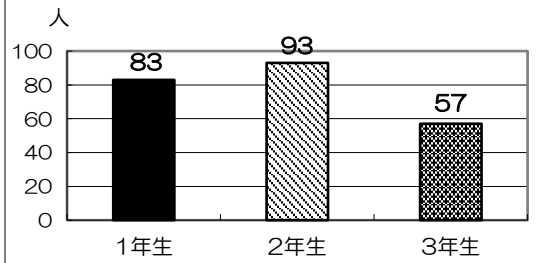
1学期の保健室来室状況 4月8日～7月19日まで

保健室利用状況



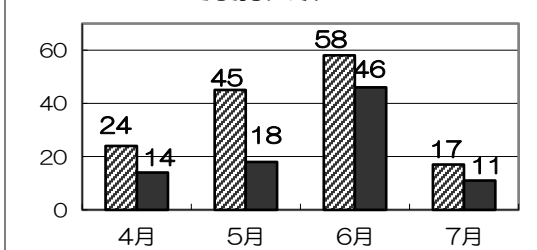
今年度は、昨年度と比較すると内科的利用率が増加しました。
 内科的利用は、頭痛や腹痛が多いです。
 外科的利用は、擦過傷や切傷・刺傷といった軽微なけがが、半数を占めました。
 大きなけがに繋がることのないよう、みんなで声を掛け合いながら、安全に気をつけた作業や活動を心がけましょう。

学年別保健室来室人数



1学期は、1・2年生の利用が多かったです。

月別人数

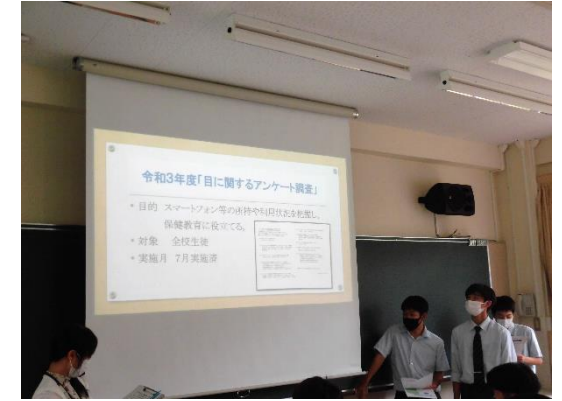


月別で比較すると、6月が多いです。
 その他の月は例年と同様の利用数でした。外科的利用では、体育の授業中や部活動など運動中の突き指や、実習中の切傷が目立ちました。運動をするときはしっかり準備運動を行いましょう。
 また、作業の合間や片付けの時など、ふと気を許したときに要注意!

2学期 生徒保健委員会スタート!

◆「目の健康」についての探究活動

今年度も生徒保健委員会では「目の健康」について取り組んでいます。活動の1つとして、2学期には「スマホやネットの利用が日常生活にどのような影響を与えているのか」を健康課題に設定し、探究活動をすすめていく予定です。水工全体の目の健康意識向上と、メディアとの上手なつきあい方を目指し、生徒保健委員会で活動していきます。ご協力よろしくお願いします。



◆感染症対策を強化中!

生徒保健委員会では、『自分たちの行動で、自分たちの大切な学校生活を守る!』を合い言葉に、感染症対策の取り組みを行っています。

- 教室の換気・感染対策ポスターの掲示
- 手洗い場の整備・各教室に手指消毒液を設置
生徒保健委員が中心となって手洗い石けんや消毒液の補充を行っています。
- 感染症対策ワンポイントアドバイスの動画の作成
完成した動画は、校内の玄関にあるモニターにて上映中です。

今後も、水工全体に感染予防について呼びかけていきたいと思っています。



9月9日は救急の日！



毎年9月9日は「救急について知ろう！」という日とされています。救急とは、急に病気やけがをした人に応急の手当てをすることです。素早く適切な応急処置を行うことで、重症化を防げるだけでなく、早期回復にも繋がります！

◆基本のRICE

手足の打撲や捻挫などのけがをしたときの応急処置の基本、「RICE」を知っていますか？けがをしたときに適切な RICE 処置を行うことで、症状の悪化を防ぐことができます。また、早期の RICE 処置は、けがを短期間で治すことにつながります。

① Rest (安静)

安静にすることで、腫れや血管・神経の損傷を防ぐ。

② Ice (冷却)

患部の腫れと炎症を抑え、痛みを和らげる。

ビニール袋に氷を入れて、部位を冷やす。

15～20分間冷やしたら外し、また痛みが出てきたら冷やす。

③ Compression (圧迫)

包帯などで圧迫し、内出血や腫れを抑える。

テーピングや弾性包帯で軽く圧迫気味に固定する。

④ Elevation (挙上)

台などを使って受傷部位を高く挙げ、腫れを軽減する。



いざという時のために、正しい応急処置の知識を身につけましょう

★冷却するとき、何を使って冷やす？

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。

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！

なにをするにもケガがないのが1番ですが、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！