



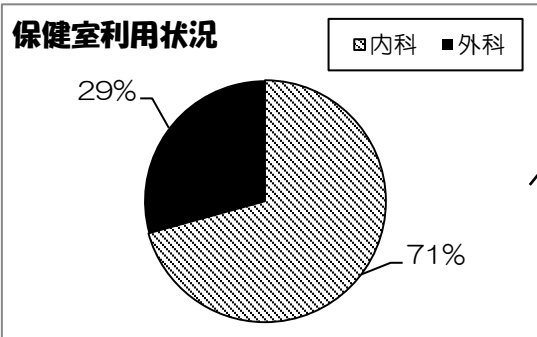
元気だより 9月号

R4. 9. 5 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。夏休みモードから早めにリセットしたいですね。リズムを立て直すためには、まずは「早寝早起き」。ギリギリまで寝たい気持ちもわかりますが、少しずつでも余裕をもって起きて、朝食をしっかりとって・・・学校を中心とした生活に切り替えていきましょう。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。

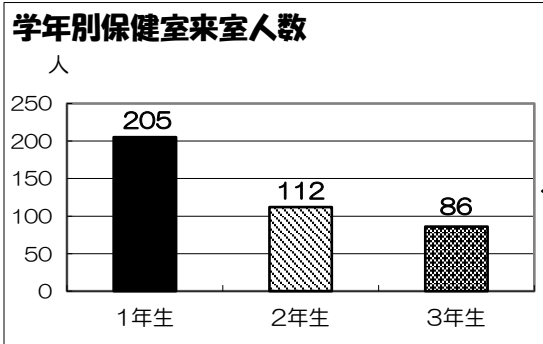


1学期の保健室来室状況 4月～7月まで

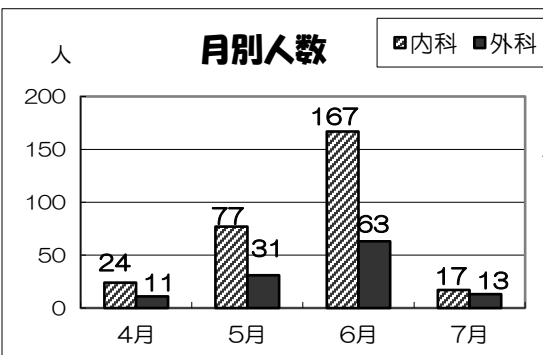


今年度は、昨年度と比較すると内科的利用率が増加しました。

内科的利用は、頭痛や腹痛が多いです。外科的利用は、擦過傷や打撲、切傷・刺傷といった軽微なけがが多いです。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。



1学期は、1年生の利用が特に多めでした。どの学年も昨年度より増えました。



月別で比較すると、6月が多いです。その他の月も例年よりも利用数が増えています。外科的利用では、体育の授業中や部活動など運動中や実習中のけがが目立ちました。運動をするときはウォームアップ&クールダウンを行いましょう。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!

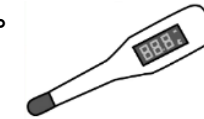
新型コロナウイルス感染症について

本校では生徒と教職員の健康管理・教室等の消毒・換気・手指衛生・マスクの着用・咳エチケットの徹底等を行っています。1学期に引き続き、感染症対策についてみなさんの理解・協力が必要不可欠です。一人一人が危機感を持ち、対策を緩めることなく学校全体で取り組んでいきましょう。

～水工生にお願いしたい5つのこと～

①登校前の検温の徹底

※安全・安心に授業を受けるためにも、必ずお願いします。



②身体的距離の確保



密集回避

③マスクの着用・咳エチケット



咳エチケット

④手洗い・うがい



手洗い

⑤換気



換気

★毎朝登校前の検温・健康観察の徹底

登校前には必ず検温し、Google クラブルーム入力もしくは検温記録用紙に記入します。発熱があった場合や、咳等の風邪の症状がある場合には、登校を控え自宅で様子を見るようにし、無理をしないようしましょう。

★マスクの着用・食事は黙食

飛沫による感染リスクを最小限に抑えるため、校内ではマスクを着用してください。体育や部活動の際は、教科や顧問の先生の指示に従ってください。

また、マスクを外している食事時の会話は控え、会話をするときには必ずマスクをつけるようにしましょう。

★手洗い・手指消毒の励行

休み時間、食事前、みんなで共有して使用するものを触った後など、こまめに手洗い手指消毒をしましょう。

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手当をすることです。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！



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！

◆基本の応急処置

手足の打撲や捻挫などのけがをしたときの応急処置を知っていますか？
けがをしたときに適切な処置を行うことで、症状の悪化を防ぐことができます。
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

応急処置の 合言葉は PRICES



Pロテクト
Protect

(保護)
ケガをした部位を
保護し、安全な
場所に移動する

Rレスト (安静)
Rest

楽な姿勢を保つ

Iアイス
Ice

(冷却)
氷で患部を冷やす



Cコンプレッション
Compression

(圧迫) 患部を圧迫する



Eエレベーション
Elevation (挙上)

患部を心臓より高い位置に保つ

Sサポート
Support (固定)

もしくはStabilization (安定)

患部を固定して安定させる

運動中に打撲やねんざなどのケガをしたとき、どうすればよいか知っていますか？
的確に応急処置をするために「PRICES」という言葉を覚えておきましょう。

★知っておきたい胸骨圧迫★

Q.胸骨圧迫はなぜするの？

胸骨を強く押して、止まった心臓の代わりに血液を送り出すためです。

Q.なぜ1分間に100～120回？

圧迫すると心臓から血液が送り出され、圧迫をゆるめると血液は心臓に戻ります。圧迫を急ぐと、血液は十分に押し出されません。遅すぎず、早すぎないのが大事！

①共通職員室前



②体育職員室前



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！

