

保健だより **9**が**つ**

令和4年9月号
石川県立工業高等学校
保健室



9月9日は救急の日

緊急時のために場所の確認をしよう



校内にAEDが2カ所設置



テキスタイル棟1階

玄関ピロティ



校内に担架が3カ所設置

第1体育館階段

第2体育館階段

保健室前



校内に車椅子が2カ所設置

保健室

事務室前



★もし、学校で人が倒れたら・・・？★

この夏の体験入学での出来事です。補助員の機械システムの生徒が保健室まで養護教諭を呼びにきました。そこで養護教諭が駆けつけると、他の生徒が体調不良者に付き添っています。その後、担架で運ぶ時には担架を持ち、部屋に運んだ後も「〇〇を持ってきましょうか？」「荷物は持ってきました。」と救護の手伝いをしてくれて、とても助かりました。

たくさんの人の手があると、応急処置する人、連絡する人、物を運ぶ人など分担して迅速に対応できます。緊急時には**「人を集めること」**を覚えておいて下さい。

また、救護してくれた機械システム科の生徒の動きには、感心しました。「次に何をしようか。」と考えて動いていたのでしょ。今後の活躍が楽しみだと思った出来事でした。



あなたの知らない足の指の話



あなたの足指「浮き指」ではないですか？



「浮き指チェックリスト」

- 手で足の親指をつかみ、足の甲側に反らしてみたら、90度以上反ることができる
 - 立った状態で足の指の下にはがきなどの薄い紙を差し込める
 - 足裏の横アーチ(足の指の付け根)が固い、またはタコができる
 - 立った状態から、下半身をなるべく動かさないように足元を見たとき、内くるぶしが見えない
- * 4つの内、一つでも当てはまると、「浮き指」の疑いあり！



浮き指だと・・・？

- 姿勢が悪くなる
- 腰痛、肩こりの原因になることもある
- 血流が悪くなり、代謝が低下し、疲れやすく、太りやすくやせにくい
- スポーツで膝のけがにつながることが多い



浮き指改善トレーニング

○浮き指は足裏全体にバランス良く体重を乗せて歩く

○グーチョキパー運動

足の指を内側に丸め、グーの形にする

グーの形から親指だけを伸ばし、チョキの形にする

足の指をすべて広げ、パーの形にする

○タオルを握る運動

床にタオルを敷き、上に足を乗せる

足の指を曲げ、タオルをぎゅっと握る足の指を曲げてタオルを掴む



足指の爪 ケア



足の指の爪を忘れず、定期的に切りましょう。
爪を切り忘れていて、体育1時間でも親指が真っ青になり、内出血を起こしているケースや、爪がはがれて出血するケースもありました。