

# ほけん+ごより



平成28年 9月 9日  
金沢商業高等学校保健室

9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続きます。それでも夕方になると風に秋の気配を感じたり、虫の声に聞き入ったり、季節はちゃんとめぐっていますね。朝夕の気温差も出てきますので、生活リズムを整え、睡眠をしっかりと体調管理に気をつけましょう。



自分の健康を自分で管理する  
力をつけるために

リセットしよう！生活リズム！



登校後すぐに早退する  
生徒がいます

## ○朝の健康観察をしましょう

朝、学校に来る前には自分の健康状態をチェックしましょう。起きたときに体のだるさはありませんか？食欲はありますか？排便の状況はどうですか？いつもよりも体調が悪いと感じたときには、必ず体温を測り、1日学校で学習できる状態なのかをよく考えてから登校するようにしましょう。自分の平熱も分かるようにしておくといいですね。

★ 体調不良がある場合は、朝のうちにホーム担任に必ず伝えておきましょう。

## 夏休み中に受診した生徒は

「結果のお知らせ」を保健室まで提出して下さい。

まだの生徒は早めに医療機関を受診しましょう。特にむし歯は、そのままにしておいても治りませんよ。

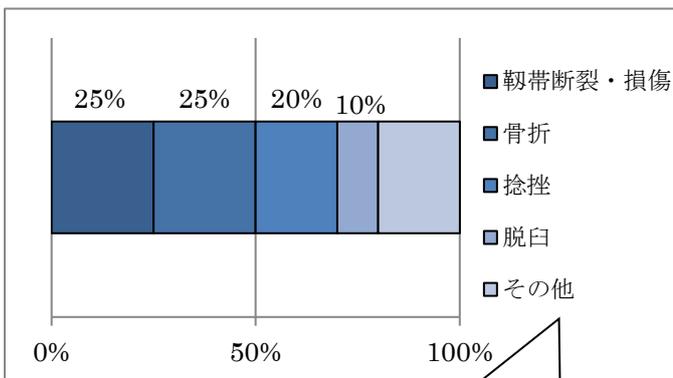


よろしくお願いします

## スポーツ振興センターの手続きを忘れずに

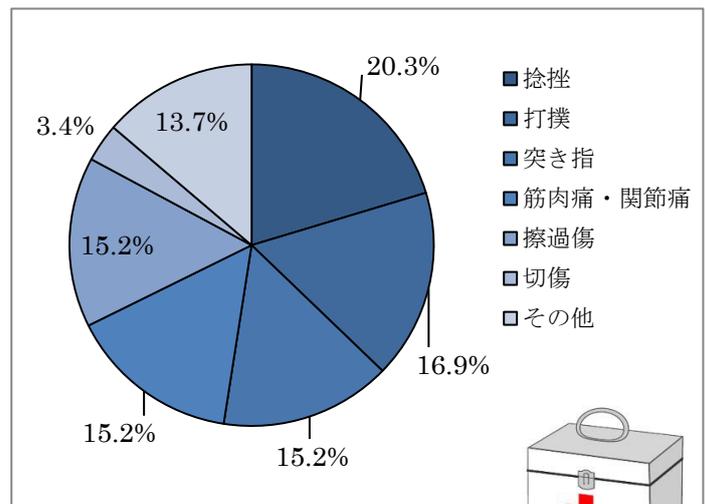
夏休み中またはこれまでに部活等でケガをして病院や接骨院に行ったときの医療費の申請はしましたか？まだの人は早めに保健室まで書類を取りに来て下さい。時間がたつと忘れてしまいます。

### 1学期のスポーツ振興センター申請状況



大きなケガのほとんどが部活動中のケガです。これから新人大会にむけて、大きなケガのないことを祈っています。

### 1学期の保健室利用状況(ケガ)



よくあるケガの手当は、裏面へ

応急手当  
の基本は

R I C E



内出血や腫れ、痛みを抑え、回復を早めます



Rest

安静



動かさない



Icing

冷却



氷などで冷やす



Compression

圧迫



適度に圧迫する



Elevation

挙上



心臓より高く上げる



## よくあるケガです きちんと応急手当できますか？



### つき指

**処置**：副木で固定。ない場合は指2本をテープなどで固定。そして冷却。

**注意点**：ひっぱるとひどくなります。腫れがひどく皮膚が紫色になっていたら骨折を疑い病院へ。

**捻挫**→不自然にひねって、関節の靭帯や腱を傷めた状態です

**処置**：R I C E

**注意点**：軽く見られがちですが、クセになりやすく、最初の処置が大切。ひどいときは靭帯が切れている

### こむらがえり

**処置**：◆つっている筋肉とひざをゆっくり伸ばす(つま先をあげるように) ◆つっている筋肉を強く圧迫する ◆つっている筋肉の周りをやさしくマッサージする。

**注意点**：クセになりやすいので、ウォームアップとクールダウンをしっかりと。

### 打撲

**処置**：R I C E。痛みがとれるまで安静に

**注意点**：痛みがどんどんひどくなるときは、ただの打撲ではないかもしれせん。病院へ。

**脱臼(亜脱臼)**→骨の位置が関節からずれてしまった状態で肩関節によく起こります。ずれかけた状態や、ずれたけどすぐ戻ったのが亜脱臼です

**処置**：肩の脱臼は肘を90度にして三角巾でつる。患部を冷却する。

**注意点**：脱臼は時間がたてば元に戻しにくくなるので、すぐに病院へ。亜脱臼も適切な処置を受けないとクセになりやすいので、必ず受診。

### ケガで歯が抜け落ちたら

歯の根の膜が無事なら、元の位置に戻せるかも。牛乳か保存液の中に入れて、すぐに歯医者さんへ。

心臓がけいれんして血液を送り出すことができない状態(心室細動)になったとき、電気ショックを与え、心臓の動きを元に戻す医療機器。自動音声にしたがって操作します。

命を救うAED



### AEDの設置場所

コミュニティーコート階段下です(生徒玄関入ってすぐ)

