

保健だより9月号

広島県立三原東高等学校 保健室 平成29年9月8日

楽しみにしていた夏休みが終わり、2学期がスタートしました。まずは大きな事故やけががなかったことが何よりです。しかし生活のリズムが大幅にずれて、元に戻らず、しんどい思いをしている人も多くいるのではないのでしょうか？緩んだ生活を早めに立て直し、2学期を健康に過ごしていきましょう。運動会や修学旅行などこれから大きな行事が控えています。

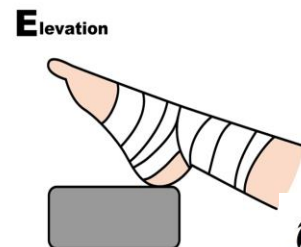
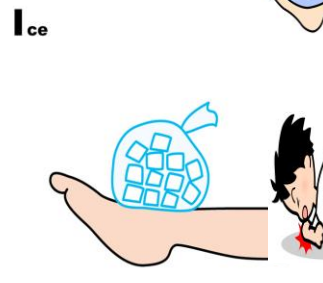
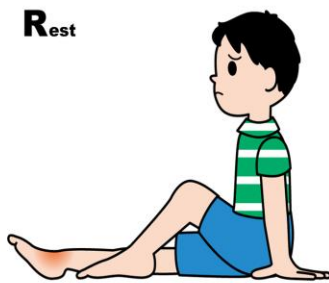
9/9は救急の日

スポーツをしている人にとってけがはつきものです。けがをしないのが一番いいのですが、どうしても避けられないこともあります。けがをして病院に受診するまでの間、できるだけいい状態に保っておくことが、その後の回復に大きく影響します。



応急処置 基本はRICE (ライス) 法で!!

骨折、脱臼、捻挫の応急手当の基本は、RICE法（安静・冷却・圧迫・挙上）です。水をビニール袋に入れて、患部を冷やし、包帯で圧迫することにより、痛みと出血を抑えます。圧迫は強すぎると、血行を悪くすることがあるので注意します。可能なら心臓より上に上げ、内出血や腫れが広がることを抑えます。



捻挫 足首や膝などに起こりやすい。ひどい時には、靭帯が切れている場合もあるので病院を受診し診察を受けることが必要。

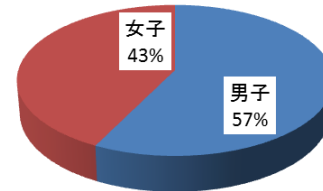
打撲 内出血した部分が青くなる。ひどい場合は、痛みで歩行が困難になったりする。

擦り傷 傷口についた汚れは流水で洗い流すこと。傷内に砂などの異物がはいったままにならないようにすること。出血がある場合は止血すること。

鼻血 軽く下を向いて、鼻をつまんで押さえる。血は飲みこまずに吐き出す。

1学期のけがによる保健室来室の様子

1学期のけがの様子



1学期は68件のけががありました。大きな事故につながるものではありませんでしたが、ふざけあいが高じて、けがになるケースもありました。このような場合、**運が悪ければ、取り返しのつかないこと**にもなります。高校生としての自覚を持って、行動をとってください。

さて、多かったのが「擦り傷」「打撲」「捻挫」でした。どれも日常的なけがですね。まずは応急処置をし、様子がおかしいようなら早めに病院受診をしてください。学校の管理下で病院受診をしたときは、スポーツ振興センターの保険申請ができますので、保健室へ知らせてください。有効な制度ですから、活用しましょう。

教職員研修会でAEDの講習会をしました。



三原市消防署の方を講師に迎え、研修会をしました。みなさんも中学や高校の保健の授業でやりましたよね。覚えていますか？

いつ、どこで遭遇するかわかりません。時間経過とともに蘇生率も下がっていきます。みなさんの勇気が尊い命を救います。



今の時代、性に関するさまざまな情報を、インターネットや雑誌などから簡単に知ることができます。本当に便利です。しかし、その情報が果たして本当かどうか考えたことってありますか？

高校を卒業すると、すぐに社会にでる人も多くいます。専門学校や大学などでもきちんとした形で、「性」のを知る機会ってというのはなかなかありません。今回、病院で助産師の仕事がされながら、学校などで性を通して、命の大切さを若い世代に語り継いでくださっている助産師さんを、三原東高校にお迎えするご縁に恵まれました。

個人の事情も様々で、なかなか今このことに向き合うことが難しい人もいますが、近い将来誰でも直面する課題だと思います。一人ひとりがみんな幸せになることを祈っています。

～健康教育研修会（2学期・3学期）の案内～

- 1 学年：10/11（水） 食と健康 三原市栄養士、食生活改善推進委員他
- 2/7（水） いのちの授業（中国労災病院 上原助産師さん）
- 2 学年：1/24（水） いのちの授業（中国労災病院 上原助産師さん）
- 3 学年：11/29（水） いのちの授業（中国労災病院 上原助産師さん）

