

# ヘルテック 9月号

熊本工業高等学校  
生徒保健委員会  
松本(機械2)  
宮本(イン1)

2学期が始まって2週間が過ぎましたね。体育大会の練習が本格的になってきましたが、体調管理は万全ですか？

体調が万全でないときは、集中力を欠いて、けがや事故が起きやすくなります。基本的なことですが「早寝、早起き、朝ご飯」を心がけ、体調の自己管理を徹底しましょう!!



9月9日は  
救急の日

## 自分でできるけがの手当てを覚えよう!!

救急とは、急病やけがの応急手当てをすることです。大きな病気やけがだけではなく、擦り傷や打撲などの手当ても「救急」の仲間です。体育大会の練習や部活動などで、自分がけがをしたときの応急手当てを覚えて、実行できるようにしておきましょう。

**自分でできる応急手当ての基本は3つ**

こんなときは

- ・保健室または病院へ・
  - 痛くて動かせない。
  - 変色したり、変形したりしている。
  - 出血量が多い。
  - 気分(顔色)が悪い。
  - 冷や汗が出ている。

**洗う**

すり傷  
やけど  
目に入ったゴミ  
やけど  
突き指・打撲  
鼻血

ミニ知識

● けがの範囲が広いときは、服の上から水をかけて冷やします。

**冷やす**

水道の流水で、傷口を洗い流す。  
水道の流水で、痛みがあさまるまで、冰を入れたビニール袋で、20分間。

**押さえる**

清潔なハンカチなどを傷口に当てて。  
鼻を下に向かって、鼻をつまむ。

ミニ知識

● 鼻血の手当てをしている間は、ゆっくりと、口で呼吸します。

**応急手当ての後も自分でチェック**

● 傷の状態(痛み、腫れ、変形)や傷口の変化に注意。  
● 自分で「何かおかしい」と思ったら、すぐ家の人に相談すること。

### 夏休み中に部活動等でけがをした人へ

学校管理下の活動(遠征先も含みます)において、けが等で病院を受診した人は「日本スポーツ振興センター」に申請することができます。手続きに必要な書類がありますので、保健室に来てください。治療がすべて終わってからの提出ではなく、1か月ごとの申請ができます。

# “いざ” というときに備えて

8月25日に熊本に上陸した台風15号の影響で、熊工校舎やグラウンドの樹木も大きい被害を受けました。台風だけではなく災害は、いつ、どこで起こるかわかりません。

学校や自宅周辺はもちろん、通学路や部活動等でよく使用する施設でも、次の4つについてチェックするようにしましょう。



①非常口の場所は？

②避難経路は？

③AEDが設置されている場所は？※1

④公衆電話があるのは？※2

※1 AED設置場所検索（財団法人日本救急医療財団ホームページ）で、確認できます。

URL <http://www.qqzaidan.jp/AED/aed.htm>

※2 災害発生時は、通信が集中して携帯電話が通じにくくなる場合があります。予備手段として、公衆電話の場所をチェックしておくと安心です。

## 校内でも校外でも安全に生活しましょう



あなたは軽いいたずらのつもりでも、相手に大けがを負わせる結果になることがあります。よく考えて、落ち着いた行動をしましょう。

まわりのようすをよく見る



きまりを守る



危ない場所はないか、危険なものはないか、まわりのものや人の様子をよく見て行動しましょう。

また、「立ち入り禁止」や「○○してはいけません」などは、みなさんを危険から守るために大切なきまりです。

### 保健室からのお知らせ

定期健康診断の受診勧告書をもらったあと、歯科医院等を受診した人は、受診報告書を保健室に提出してください。歯科の受診率は、1年15.2%、2年5.7%、3年10.2%です（9月15日現在）。

まだの人は、土曜診療や放課後、体育大会の代休などを利用して早めに受診しましょう。