

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	冷 やす	押 さえる
<p>すり傷 目にゴミが入った</p> <p>水道の流水で、傷口を洗い流す。 洗面器の水の中で、まばたきをする。</p> <p>≡ニ 知識 ≡ 薬品がかかったり、動物にかまれたりしたときも、まず流水で洗います。</p>	<p>やけど 突き指・打撲</p> <p>水道の流水で、痛みがおさまるまで。 氷を入れたビニール袋で、20分間。</p> <p>≡ニ 知識 ≡ やけどの範囲が広いときは、服の上から水をかけて冷やします。</p>	<p>切り傷 鼻血</p> <p>清潔なハンカチなど、傷口に当てて。 顔を下に向け、鼻をつまむ。</p> <p>≡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。</p>
<p>何ののために？</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 傷口の汚れを洗い流して、きれいにする。 ● 傷をつけずに、異物を取る。 ● 水道水の塩素には、消毒の効果も。 	<p>何ののために？</p> <ul style="list-style-type: none"> ● やけどをした部分の温度を下げる。 ● 腫れや痛みをおさえる。 ● ケガの回復を助ける。 	<p>何ののために？</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 圧迫することで、傷ついた血管の修復を助け、止血を早める。 ● 下を向いて、のどに血が流れるのを防ぐ。
<p>応急手当ての後も 自分でチェック</p> <ul style="list-style-type: none"> ⚠ 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” といふときに備えて

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で安心です。

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



危険な場所はないか、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「〇〇してはいけません」などは、みなさんを危険から守るための大切なきまりです。

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。