

ヘルテック 2号

2023年9月発行
熊本工業高等学校
生徒保健委員会
山村・美坐(機械3)
堤・山田(土木1)

9月がスタートしました！猛暑の影響もあって、体調を崩している人もいるのではないのでしょうか。生活リズムを立て直すには早寝早起きが基本！特に『早寝』を意識して、夏休みモードをリセットしましょう。体調を万全に整え、体育大会や就職試験に臨んでくださいね！

体育大会の練習が始まります！！
基本的な怪我の対応を確認しましょう。

～手当のキホン～

◎すり傷・切り傷

①傷口の洗浄→②止血→③傷口の保護

★保健室に来る前に！★

- ・傷口に土や泥が残らないように、水道水でしっかり洗ってくること。
- ・傷の状態を確認し、必要に応じ消毒や保護を行います。

◎関節痛・ねんざ(筋肉痛・腱・関節の痛み)

基本はRICE処置

★安全な場所で安静にし、負傷部位を冷やす



Pロテクト
Protect
(保護)

ケガをした部位を保護し、安全な場所に移動する

Rレスト(安静)
Rest 楽な姿勢を保つ

Iアイス
Ice
(冷却)

氷で患部を冷やす



Cコンプレッション
Compression
(圧迫) 患部を圧迫する



Eエレベーション
Elevation (挙上)

患部を心臓より高い位置に保つ

Sサポート
Support (固定)
もしくは **Stabilization** (安定)

患部を固定して安定させる

昨年度の体育大会前に多かった
怪我ランキング★

1位 すり傷・切り傷

2位 関節痛・筋肉痛

3位 ねんざ・突き指

Q.アイシングは湿布やコールドスプレーではダメですか？

【A】捻挫や肉離れは、患部を確実に冷やして発痛物質(痛みを出す物質)や起炎物質(炎症を起こす物質)が患部に溜らないようにすることが大切です。

★**湿布薬**は貼った瞬間はひんやりしますが、長時間貼ると患部が温まり、成分によっては痛みや腫れなどの症状を悪化させることもあるので注意！！

★**コールドスプレー**は、深部へのアイシング効果は氷水より低いいため、深部を冷却しようとする長時間至近距離からの吹きつけが必要。そのため、凍傷やアレルギーを起こすことがあります。

以上の理由から、
保健室では、**最も安全で効果の高い“氷水”**を利用した**アイシング**を実施しています。



よりの確に応急処置をするために、
RICE処置に**Protect(プロテクト:保護)**と**Support(サポート:固定)**をプラスして「**PRICES(プライシス)**」ともいいます。

歯科や視力の治療は終わりましたか？

4～6月の定期健康診断で、検査や治療が必要な人には、夏休み前に「治療のお知らせ」を配付しました。
治療や検査がすんだ人は「報告書」を保健室へ提出してください。



～教室の空気検査を行いました～

7月に、学校薬剤師の渡部先生と教室の空気検査に回りました。
今回はCO2（二酸化炭素濃度）が基準値を超えていました。換気している窓に向かってサーキュレータで風の流れをつくり、空気が循環するよう工夫をお願いします。

実施場所	温度(℃)	湿度(%)	CO2(ppm)
繊維工業科2年	28℃	67.7%	2000以上
材料技術科2年	29.1℃	62.7%	1800
インテリア科2年	29.5℃	64%	1600
★基準値	18～28℃	30～80%	1500以下

報告が遅くなりましたが、ご協力いただいたクラスの皆さん・先生方、
授業中のご協力ありがとうございました！！

クラスにあるCO2モニターは活用できていますか？
不具合がありましたら、モニターを持って保健室まで
相談に来てください。



使ってね♡

★生徒保健委員連絡協議会（報告）

7月7日（金）に生徒保健委員連絡協議会が開催されました。
熊工保健委員は考査期間のため参加できませんでしたが、**宇城市教育委員会の教育長、平岡和徳氏**より「**年中夢求～24時間をデザインする～**」を演題とした講演がありました。

◎人は終わりの時間を作らないと頑張れない
（終わりの時間を決めて、集中して取り組むことで内容が充実する）

◎「考える」ことを習慣化する ◎苦しいときこそ前進している
など、たくさんの熱いメッセージを頂きました。

また、九州中央リハビリテーション学院の岩下祥平氏より「**普段の姿勢と動きについて**」の講演では、体に負担の少ない座り方など、普段の姿勢を意識するお話がありました。

身体の負担が少ない座り方はどれでしょう！？

① 

② 

③ 

正解は「②」です！
解説
①腹部と背中中の筋肉を使うため疲れやすい。
②深く座り、背中を広い面で支えているため負担がかかりにくい。
③身体を支える部分が少なく、負担がかかる。

★授業中は身体に負担のかかりにくい姿勢を心がけると良いですね！