

ほけんだより 9月

滋賀県立長浜北星高等学校全日制
保健室 2020年9月

9月に入りましたが、まだまだ気温が高い日が続いています引き続き、熱中症や食中毒予防に努めてください。新型コロナウイルス感染症対策も忘れずに!!朝の検温と健康観察(記録も忘れずに!!)こまめな手洗い、マスクを外す時には、人との距離を保ち、会話は控える等、各自で対策をお願いします!

台風も次々と発生し、注意しなければいけない季節です。9月1日は「防災の日」9月9日は「救急の日」と、9月は災害や応急救護についてあらためて考える機会が多いのではないのでしょうか?

ところで、みなさんは自分の住んでいる地域のハザードマップは見たことがありますか?長浜市のハザードマップを見てみましたが、学校がある場所は、浸水や土砂災害は起こりにくい場所となっていました。しかし、災害はいつ、どのように起こるかわかりません。豪雨だけでなく、地震や雷、竜巻等、何が起こるかわかりませんので、普段から意識して備えておくことは重要です。(↓参考にしてみてください。この他にも自分に必要なものは何か考えてみましょう。)

念のため?

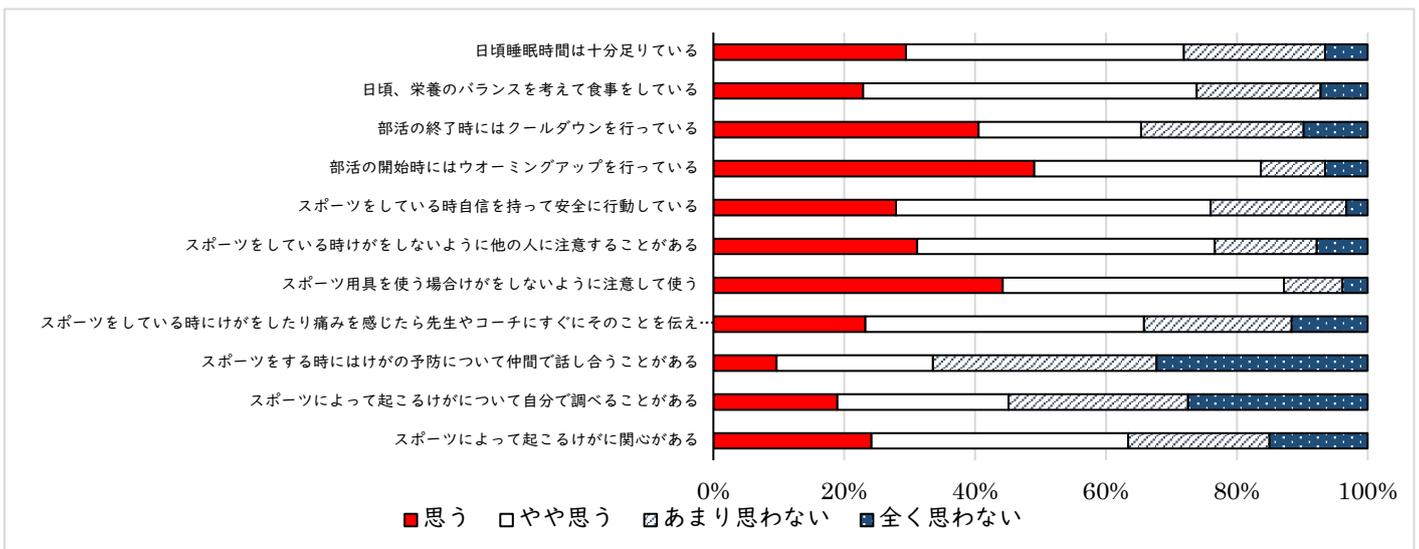
非常用持ち出し袋 チェックリスト



玄関や枕元など、持ち出しやすいところに置きましょう。

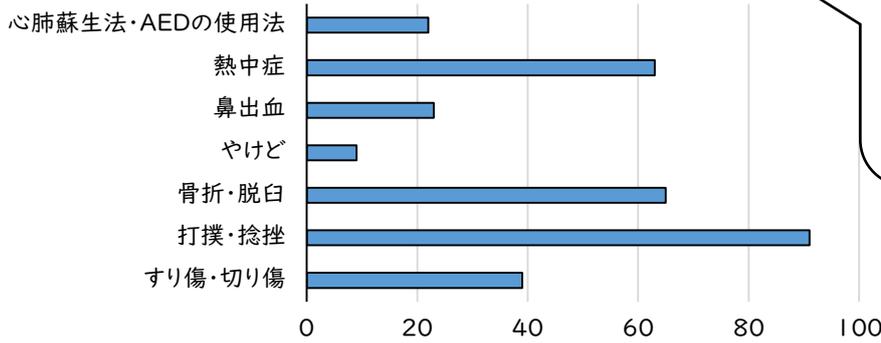
<input type="checkbox"/> 水	<input type="checkbox"/> 食品 (カップ麺、レトルト食品、ビスケット、チョコレートなど最低3日分があると安心!)	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 感染症対策にも <input type="checkbox"/> マスク <input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール <input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ <input type="checkbox"/> 体温計 </div>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 女子はさらにプラス <input type="checkbox"/> 生理用品 <input type="checkbox"/> サニタリーショーツ <input type="checkbox"/> 中身の見えないゴミ袋 </div>
<input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん	<input type="checkbox"/> 衣類、下着		
<input type="checkbox"/> 軍手	<input type="checkbox"/> 紐なしの運動靴	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> 貴重品 (通帳、現金、健康保険証など) も持っていこう! </div>	
<input type="checkbox"/> レインウェア	<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ		
<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> マッチ、ろうそく		
<input type="checkbox"/> 予備電池、携帯充電器	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ		
<input type="checkbox"/> 救急用品 (ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など)	<input type="checkbox"/> ペン、ノート		
<input type="checkbox"/> タオル、ブランケット	<input type="checkbox"/> 防犯ブザー		
<input type="checkbox"/> 洗面用具、歯ブラシ、歯みがき粉	<input type="checkbox"/> マウスウォッシュがあると便利		

昨年12月、運動部に所属している生徒にけがの予防・処置についてのアンケートを実施しました。



このアンケートは、本校だけでなく、伊香高校・虎姫高校・長浜農業高校・長浜北高校・伊吹高校・米原高校・長浜北星高等養護学校の生徒にも実施しましたが、全体と比べてみても同じような結果でした。運動前後のウォーミングアップとクールダウンを行っている生徒が多く、スポーツ用具などを使用する場合は、気をつけて使っている生徒も多くなっています。日頃からケガをしないように気をつけているのがわかる反面、ケガについて自分で調べたり、ケガ予防について仲間と話し合うことはあまりしていないことがわかりました。

どんな内容の救急処置を習得したいか



一番多かったのは打撲や捻挫の救急処置。次に骨折・脱臼でした。アンケート調査は冬に実施しましたが、熱中症について知りたいと答えた生徒も多くいました。



RICE 処置 ～打撲・ねんざ・つき指～

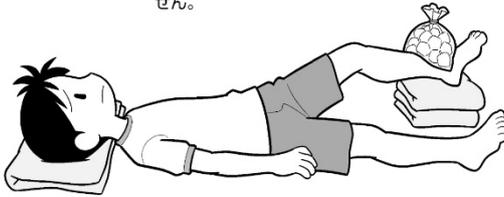
ものを打ちつけたり、関節をひねったりして痛めたときは、「RICE (ライス) 処置」が有効です。基本は「安静にして」「冷やして」「内出血・腫れを防ぐ」ことで、それぞれの頭文字からこう呼ばれています。

●Rest (レスト・安静)

けがをしたところを動かさないようにして、腫れや痛みを防ぎます。テーピングやそえ木をして固定するとよいでしょう。

●Ice (アイス・冷やす)

けがをしたところを氷のう (アイスバッグ) やビニール袋に入れた氷で冷やします。15分冷やしたらはずし、また痛くなってきたら冷やすを繰り返します。コールドスプレーや冷湿布はあまり効果がありません。

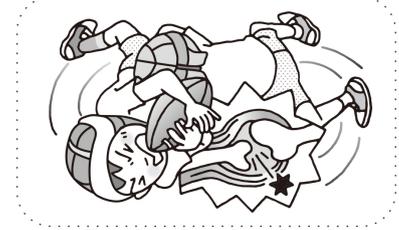


●Compression (コンプレッション・おさえる、圧迫)

けがをしたところにパッドを当てて、包帯やテーピングで軽く圧迫します。こうすることで、内出血や腫れを防ぎます。あまり強く圧迫しすぎないように注意！

●Elevation (エレベーション・上げる、挙上)

けがをしたところを心臓より高く上げることで、腫れを防ぎます。



脱臼とは、骨と骨がずれてしまうことで、肩やひじの関節によく起こります。動かせないほどの激しい痛みがあり、関節が外れる感じや外れた音が聞こえる場合もあります。「脱臼かも」と思ったら、包帯などで固定し、痛みのある部分を冷やしながらできるだけ早く受診します。自分で元に戻そうとするのは絶対にやめましょう。筋肉や神経を傷つける危険があります。

熱中症

【原因】 体温が上がり、皮膚の血管が拡張して血圧が下がって脳への血流量が減ったり、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温の調節機能が動かなくなったりして起こります。気温や湿度が高い、風がない、日差しや照り返しが強い、急に気温が上がったときになりやすいです。

【症状】 大量の汗、めまいやこむら返りなどの比較的軽症のものから、頭痛、吐き気、倦怠感、虚脱感などの中等症のもの、さらには意識障害や40度以上の高熱などの命にかかわるような重症のものまであります。

【対応・処置】 涼しい場所に運び、衣服を緩め、水をかけたり濡れタオルを当てて風を送るなどして体を冷やします。また、水分と塩分を補給します。意識がないときはすぐに救急車を呼び、自分で水分がとれないときや症状が改善しないときも医療機関を受診します。

【予防・気をつけたいこと】

- ・帽子をかぶって直射日光を避ける
- ・こまめに水分をとる (たくさん汗をかいたときは塩分も)
- ・涼しい服装をする (吸水・速乾性に優れた素材、通気性のよいものなど)
- ・外での活動時には、途中で日陰で休憩をとる
- ・日頃から睡眠や栄養をとって、体調を整える



骨折は病院でレントゲン検査を受けないとわからない場合もあります。骨折が疑われる場合は、痛みのあるところの固定をしてすぐに病院を受診しましょう。

特に「腫れがひどい」「変形してきた」「痛みが強い」「痛みが続く」「皮膚の色が変わってきた」「うまく動かさない」「いつもの動きができない」等の症状がある時は必ず受診しましょう。