



和歌山県立田辺工業高等学校 保健室 (V o 1. 1 4) 2 0 2 0 年 9 月 第 2 号

台風一過の秋晴れ、とはいかず、不安定な気候が続いています。
最高気温こそ、少し下がりましたが、まだまだ日差しは強く、蒸し暑い日が続きます。
感染対策をとりつつ、熱中症予防にも留意しましょう。



とっさの時、応急処置はできますか？

日頃から訓練をしておけば、慌てず、焦らず処置できるようになります。

自分のためだけでなく、大切な人のため、ほかの誰かのために役立つことも多いはず。

救急救命法やAEDの使い方、けがの処置などは検索すればスマホなどでいつでもみることができます。この機会に再確認しておくとうれいですね。保健室でも学習できます。

出血をしたときは…

出血には、「毛細血管」からのもの、「静脈」からのもの、「動脈」からのものがあります。「毛細血管」からの出血は量も少なく、ほとんどが自然に止まります。「静脈」からの出血では、下に示した「直接圧迫止血法」を行います。「動脈」からの出血の場合は勢いよく噴き出すため、大量の血液を失って危険な状態になることもあります。このようなときは直接圧迫止血法で応急処置をすると同時に、救急車を呼んでください。

●直接圧迫止血法

出血している傷口の上に清潔なガーゼやハンカチ等を当て、強く押さえます（血液に直接触れないようビニール袋等を活用）。傷口は心臓よりも高い位置にするとよいです。



●鼻出血の場合

大部分が、鼻の入り口近くにある毛細血管が集まったキーゼルパツハ部位からの出血なので、そこを圧迫します。イスに腰掛けて少しうつむき、親指と人差し指で小鼻を強くつまんでください。



新型コロナウイルス感染症のこと

県内の感染者数は比較的少ない状態で推移していますが、全国的に見ればあちこちでクラスターが発生しています。日本は「感染がある」前提で「新しい生活様式」が示されており、マスクや咳エチケット、手洗い、距離をとることなどはマナーとして定着しつつあります。ひとりひとりの「感染させない、感染しない」という意識が大切です。再度、自分の行動を振り返り、「コロナ時代」に即した「新しい生活様式」をとりましょう。

◎ソーシャルディスタンスをとりましょう

◎ソーシャルディスタンスがとれない場面や公共の場ではマスクを着用しましょう

◎朝の健康観察を行いましょ

◎手洗いを励行しましょ

やばいです

保健室を利用する皆さんには、できるだけ適切な処置ができるように、その症状が、いつから、どこがどのようにおかしいか、など詳しく聞かせてもらっています。

そこで結構な頻度で出てくるのが「頭がやばいです。」「ちょっと、なんかやばいです。」「だんだんやばくなってきました。」などの「やばい」やつです。ニュアンスから「痛みが強い」とか「次第に状態が悪くなってきた」ということは解りますが、やはりきちんとしたことばでお話ししてもらいたいと思います。「マジ、やばい。」だけ言って、ベッドになだれ込もうとする人、それ、マジ、やばいです。

保健室からのお願い

○ スポーツ振興センター災害共済給付の申請について

学校管理下における負傷疾病で受診した場合は、ひとつの事象について医療点数500点以上（接骨院等においては5000円以上）であれば給付金を受け取ることができます。これには、センターもしくは学校所定の用紙に医療機関等や保護者の記入が必要となります。このような場合は担任やクラブ顧問まで申し出てください。また、既に用紙をもらっている人は、医療期間等や保護者に記入してもらったら速やかに学校に提出してください。

○ 貸し出した物の返却について

タオルやコンタクトレンズケース、下着類など、保健室で貸し出した物がなかなか戻ってきません。心当たりのあるひとは、できるだけ早く戻してください。

○ マスクについて

保健室にマスクを取りに来る生徒が増えています。マスクは家からつけてくる、あるいは持ってくるようにしてください。予備の物も持参しましょう。

11月、1年生を対象に救命講習を実施予定です。AEDの使い方などを学びます。