9月 保健だより

福島県立湖南高等学校
保　健　室
平成３０年９月発行

あつ～い夏休みでしたね。暑い夏だからこそ、海、プール、花火、BBQetc.　満喫できましたね。さあ、長い２学期が始まりました。秋は一瞬で過ぎ、冬へと季節が大きく変わります。気温や天気の変化にしっかりと順応して元気に過ごしてください。様々な行事がある２学期、積極的に楽しく活動しましょう。

スクールカウンセラー来校日　９月７，１４，２１日

医療は日々進歩しているので、今までしていた手当が間違っていたこともあります。

保健室での会話、S 君「傷は乾かした方がいいですよね？」F「乾かさないようにすることが大事！」ということがしばしば。

左のイラストの手当は全て間違っています。正しい手当について確認しましょう。

すり傷
水道の水で
よく洗う➡湿潤療法

つき指
冷やして
固定する

だぼく
氷水で冷やす

足がつった
あたためながら
マッサージ

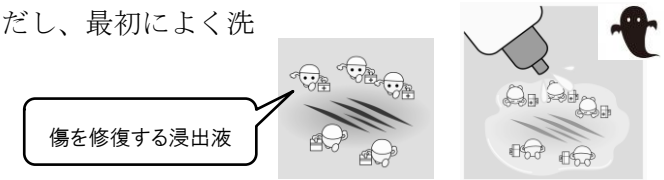
鼻血
うつむいて
小鼻をつまむ

出血
きれいな布を当てておさえる
㊟大量出血の場合も同じ。出血部位の近くを縛るのは NG!

湿潤療法

以前、傷は乾燥させて早くかさぶたにする！が当たり前でした。しかし乾燥が傷の治りを遅くし、痕が残る原因と判明し、現在は乾燥させないことが常識です。ただし、最初によく洗って傷口の異物を取り除くことが大前提です。

傷口から出る浸出液が傷を修復するので、フィルムやラップを貼り乾燥させないようにします。



＊消毒液を使用すると浸出液の細胞が死んでしまいます。

心身のお疲れに「３R」

お疲れ気味の人が多いようです。そんな時は、「3R」で心もからだもスッキリさせよう。

「Relax」
心と体をゆるめる

お風呂でのんびり
ストレッチ・マッサージ

「Refresh」
気分転換

おしゃべり・趣味
プチ旅行

「Recover」
疲れを回復させる

早めにしっかり寝る
睡眠で脳も休養

風疹が流行！

関東を中心に風疹が流行しています。妊娠中に感染すると、胎児の耳や心臓、眼などに障害が残ることがあります。近い将来、親になる可能性がある皆さんは他人事ではありません。風疹は数年おきに流行しているので、今のうちに予防接種をしているか確認し、まだの人は接種しましょう。ﾊﾟｰﾄﾅｰとなる男子も同様です。感染を防ぐ方法は予防接種です。