

ほけんだより



令和4年9月29日
三木高校 保健室

日中もずいぶん涼しい日が増え、ところどころに秋の気配が感じられるようになってきました。
秋の初めは、夏の暑さなどからの疲れが出やすく体調を崩しやすい時期ですが、睡眠・食事などの生活に関するリズム・バランスに留意し、心身の調子を整えるように努めましょう。

応急手当の基本を確認しましょう

- 擦り傷・切り傷 : 傷口が汚れている時は、水道水でしっかり洗います。
出血している場合は、清潔なガーゼやハンカチなどで押さえ、止血しましょう。
- 打撲・捻挫・突き指 : R I C Eが基本。これに、PとSも追加して覚えましょう。
- | | |
|-----------------|---|
| P : Protect | 保護 : それ以上のダメージを与えないよう競技等を中止し、安全なところへ移動する |
| R : Rest | 安静 : 動かさない |
| I : Icing | 冷却 : 氷などで冷やす |
| C : Compression | 圧迫 : 伸縮するもので適度に圧迫する |
| E : Elevation | 挙上 : 心臓より高く上げる |
| S : Support 支持 | または S t a b i l i z a t i o n 固定・安定
: 悪化しないようにけがをしたところを支持・固定 |



冷却は・・・冷湿布や冷却シートでもかまわない？

冷却は、患部を冷やすことにより出血や過剰な炎症反応(腫れなど)を抑え、けがによる損傷の程度を軽くする効果があります。

冷湿布・冷却シート・コールドスプレーなどは、冷感があるものの、患部を十分に冷却できるものではありません。けがの悪化を防ぐためには、腫れを最小限にすることが重要で、そのためには、氷やアイスバックなどで十分冷却することが大切です。

ハチに遭遇したら・・・『慌てない』『騒がない』『急に動かない』

— 逃げるときは、落ち着いて静かに後ろに下がりました。校内で刺されたらすぐ保健室へ！ —

ハチに刺されたら、安易に「大丈夫」と判断してはいけません。

応急手当の基本は流水で十分に流し、冷却して受診することです。

受診するのは、「血圧低下」「呼吸困難」「意識障害」「全身性のじんましん」などを発症するショック状態になることがあるためです。これらは、場合によっては、いのちにかかわる危険な症状で、初めて刺された場合でもショック状態になることがあり、十分な注意が必要です。

★校内のハチ対策スプレー設置場所 : 必要時は、設置場所の職員に連絡を！

体育館 : 体育職員室

1階 : 事務室・保健室・定時制職員室

2階 : 全日職員室・図書室・流通準備室

3階 : 化学準備室・芸術準備室



— 校内等で巣を発見したときには、近づかず、
速やかに担任・部活動顧問または保健室に連絡をお願いします —

結核は過去の病気だと思いませんか

－ 9月24日（土）～30日（金）は「結核予防週間」です －

結核は過去の病気と思われがちですが、減少傾向にあるものの、全国で今でも年間 10,000 人以上の新しい患者が発生し、約 2,000 人が命を落としている日本の主要な感染症です。香川県内でも、今年、7月に 17 件、8月に 9 件など、1月から8月の間に合計 77 件の届け出がありました。

【結核の症状】

結核の症状には特徴的なものがなく、早期には目立たないことが多いといわれますが、初期症状は風邪に似ています。（咳や痰、発熱・微熱、体重が減る、食欲がない、寝汗をかくなど。）

【結核の感染と発病】

結核は発症した人の咳やくしゃみとともに結核菌が飛び散り、空気中に漂う結核菌を吸い込むことで感染します（空気感染）。ただ、結核菌を吸い込んで必ず「発病」するわけではありません。多くの場合、免疫力によって封じ込められたままであり、発病しません。しかし、乳幼児や高齢者など免疫力が低い方、腎不全など免疫力が低下する病気がある方は発病リスクが高くなるため、みんなで注意することが大切です。

【もし 結核になってしまったら？】

結核を発症した場合、無治療でいると 50%程度の方が亡くなってしまうといわれています。現在は、医療の進歩もあり、そこまで高い割合で亡くなることはありませんが、髄膜炎を発症してしまった場合は、現在でも 30%程度の方が亡くなり、治った場合も後遺症を残すことがあるといわれています。結核には早期発見と確実な治療が大切です。

○毎日きちんと薬を飲めば、多くは治ります。

○保健所が医療機関と協力して服薬の支援をします。

○結核の治療費用については、公費負担があります。

*途中で服薬をやめてしまうと、治らないばかりか耐性菌になってしまうおそれがあります。

【結核の予防】

早期発見のためにも、定期的に健康診断を受診しましょう。

症状がある場合は、早めに医療機関を受診しましょう。

普段から健康的な生活を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

ほかの感染症対策と基本は同じです！

→ 適度に運動する・睡眠を十分にとる・バランスのとれた食事をする・タバコを吸わない



結核・麻しん(はしか)・水痘(みずぼうそう)は空気感染する(感染力が強い)ため、一人発症した場合速やかな対応が求められます。

予防接種(結核はBCG)をしているか・かかったことがあるか 確認しておきましょう。

医療費の請求もれは ありませんか？

－ 日本スポーツ振興センター「災害共済給付」－

学校の管理下における災害（負傷・疾病・障害など）について、病院・接骨院等で治療を受け、初診から治癒までの医療費の総額が 5,000 円以上(医療保険利用の場合、窓口での支払合計 1,500 円以上)かかった場合は、日本スポーツ振興センターに給付金を請求することができます。

学校管理下とは ①授業中 ②部活動中(遠征・大会を含む) ③休憩時間中 ④登下校中 等です。

月ごとに請求します。また、2年経過すると時効となり、請求できなくなります。

★ 未申告の災害がある・不明なことがある場合は、保健室へ連絡をお願いします。

★ 未提出書類がある場合は、速やかに提出をお願いします。