

宮城県岩出山高等学校 保健室 H28. 10. 11

夏服から冬服に衣替えをし,一気に雰囲気が秋らしくなりましたね。

読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋…秋はすごしやすく、どんな人にも楽しみが見つけられる季節ではないでしょうか。あなたの秋の楽しみは何ですか?みなさんにとって実りある秋となりますように。



今月末は体育祭!縦割り練習が始まりました!!



~ 基本的な応急手当を身につけよう ~

すり傷・切り傷の手当て

1. 水道水で傷口を洗い、水気を ふき取る。

土や砂などは,きれいに洗い 流しましょう!

まず, 傷口を 洗って, 保健 室へ来るよう にしましょう!



2. ばんそうこうなどで傷口を保護

する。

出血が多い場合は、まず止血を! 清潔なハンカチやガーゼなどを当てて、傷口 をしばらく圧迫すると、止血できます

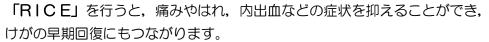
※「消毒液」は、保健室では基本的に使用しません!!

ねんざ・打撲・突き指 などの応急処置の基本は、

^rrice,

湿布より、まずは、氷で 冷やすのが効果的!

- **®est**…運動は中止。患部を動かさないようにし、**安静に**する。
- ①ce···患部を氷などで 冷やす。
- **C**ompression…_{患部を} 固定・圧迫する。
- **Elevation**…患部を心臓より高い位置に あげる。



※はれや痛みが続いたり、ひどくなるようなときは、整形外科を受診しましょう





受診したら, 学校に報告し てください!

* 突然の心停止には、すぐに「AED」を!→「職員室」と「事務室」にあります

AED とは…電気ショックを与えて心臓の働きを正常な状態に戻すための機器。 意識がないときや、呼吸の様子がおかしいときに使います。

目を大切にしていますか?

保健室には、目がかゆい!目が痛い!目が腫れた!などの症状を訴えて、冷やすものや眼帯をもらいに来 室する人が少なくありません。目は起きている間絶えず働き続けています。スマートフォンやコンタクトレ ンズの不適切な使用などで目に負担をかけすぎていませんか?



気づいて!! 疲れ目のサイン

チェック!!

- ロ まぶたがピクピクする
- 口 ぼやけて見える
- □ 目が充血しやすい
- □ まぶしさに敏感
- □ 目が乾燥しやすい
- □ 首や肩のこりがひどい
- □ よく頭が痛くなる



疲れ目の予防・解消のために・・・

生活を振り返ろう!

●スマートフォンなどの長時間の使用は控え ましょう!

1時間ごとに 10~15分の 休けいを♪

●スマートフォンやテレビの画面と**適切な距離**を保ちま しょう!

〈目にやさしい距離〉

- ・ゲーム
- ・スマホ
- タブレット など







2 m以上

- ●スマートフォンやテレビなどを見るときは, **部屋を明るく** しましょう!
- ●毎日しっかり**睡眠**をとって、絶えず働いている目と脳を 休ませましょう!
 - *「見る」ときは、目と脳の両方を使っています



コンタクトレンズは、ルールを守って正しく使いましょう!

普段コンタクトレンズを使用しな い人は、使用方法やケアが不衛 生になりがちなので、注意!!

- 1 眼科で検査・処方してもらいしましょう
- ② 正しい装用方法を守いましょう
 - 1日の装用時間をまもりましょう
 - 決められた期限で交換しましょう
- 3 眼科で定期検査を受けましょう
- 4 毎日正しいレンズケアをしましょう

〈カラーコンタクトレンズの問題点〉

- ・色素により酸素が通りにくいため、目が酸素不足になる →充血などのトラブルの原因に…
- ・色素の影響でまぶたの裏や目の表面が傷ついてしまう。 可能性がある
- 金属を含む着色剤が使用されているため、アレルギーを 起こす可能性がある

コンタクトレンズは、心臓のペースメーカーと同じように、高度管理医療機器です。大切な目に直 接つけて

使用するものなので、自分の判断で使用するのは危険です!眼科医の指導を受けましょう。