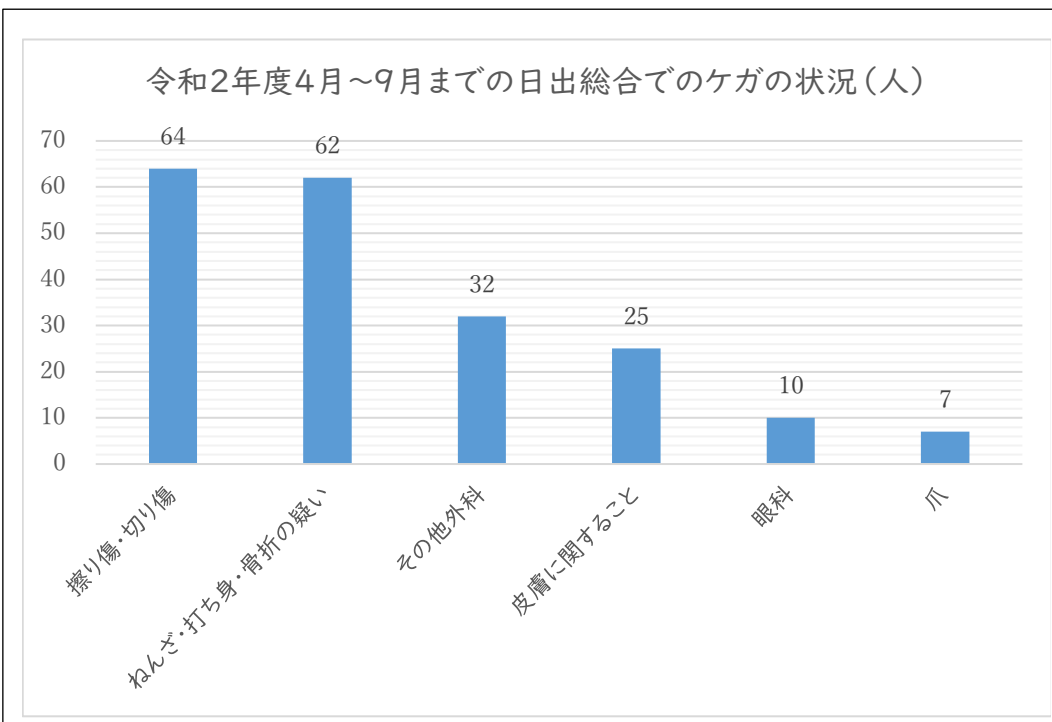


保健だより 9,10月合併号

令和2年 10月 9日
大分県日出総合高等学校
保健部

やってみよう！けがの手当て

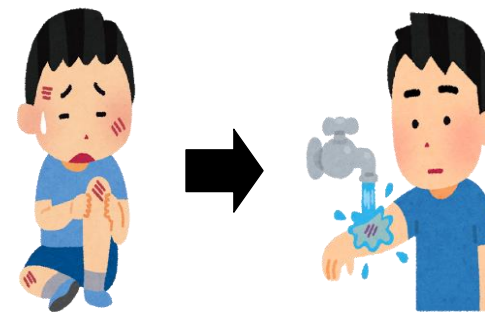


日出総合では、すり傷や打撲のけがが多くみられます。

悪化させない、早く治すためにも、はじめに行うケガの処置は重要です。

Next→自分でできるけがの手当て

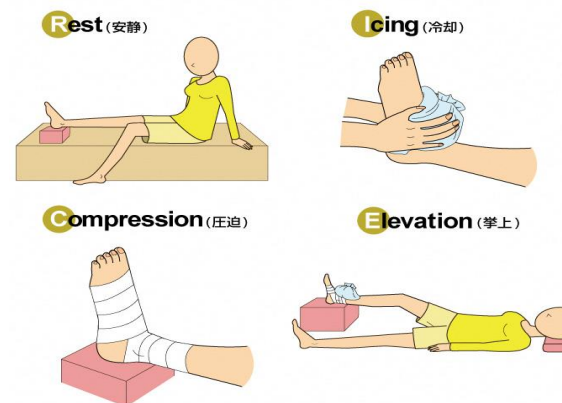
・すり傷、切り傷



順番

1. 傷を水で洗う
2. 血が出ていればきれいな布でおさえる
3. 傷を乾かさないテープで保護する。

・ねんざ、だぼく、骨折したかも…RICE 処置



スポーツでのケガ

1. 動かさず
 2. 冷やして
 3. 固定して
 4. 心臓より高く上げる
- こうすることで、腫れや痛みを減らすことができます。

次の場合は、病院へ行きましょう。

- ・動物に噛まれた・血が止まらない・傷が深い・汚れが取れない
- ・腫れや痛み、しびれがある。・何らかの交通事故にあった

人生をなくさないために～依存症について～



～9月10日2年生「薬物乱用防止教室」の一コマ～

先月、2年生を対象に、薬物乱用防止教室が行われました。当日は、「大分ダルク」という、薬物依存になってしまった方々への、手助けをしている団体の方から、お話をいただきました。

ところで、みなさんには、「やめられないもの」って、何かありますか？

依存症とは、何かの物質や行動に心を奪われ、やめたくてもやめられない状態のことを言います。そのことが生活の中心になってしまい、自分の身体や心だけでなく、学校や仕事、家族や友人関係までも壊してしまう、れっきとした疾患（病気）です。気合や、誰かに怒られることでは治りません。

依存症には、薬物、お酒をはじめ、スマホ・ゲーム・買い物・ギャンブル・恋愛など…さまざまなものがあります。時折、保健室の窓から、下校している皆さんの中に、スマホを触りながら、帰っている姿を見かけます。本来、校舎の外でしか使用できない約束なのに、我慢できずにさわってしまう…そんな行動も、依存症の症状の一つかもしれません。

（いうまでもなく、学校内のスマホの利用は、禁止です。）



依存症にならないために

依存症になってしまうきっかけには、様々な理由がありますが。特に薬物は、依存性が強く、1回の使用で、やめられなくなります。その他にも、その人自身が、普段から孤独だったり、自分の事に関心がなかったりすることも、依存症となる原因とされています。

みなさんをお願いします。まず、絶対に薬物やお酒など、手を出さないでください。

もし、うまくいかないことがある時は、一人で抱え込まず、勇気をもって、周りの人を頼ってください。この学校には、あなたを助けようとする人はたくさんいます。そのことを忘れないでください。



参考サイト：厚生労働省 HP 大分ダルク HP

～保健室からのお知らせ～

マスク・手洗いは忘れずに。

寒くなり、保健室にも体調不良での来室が増えています。感染症の予防のためにも、引き続き、マスクの着用と手洗いに、ご協力ください。



健康診断日程の案内 延期になっていた健診の日程をお知らせします

内科

10月

13日(火) 3年

15日(木) 1年

20日(火) 2年



歯科

11月

26日(木) 2年

12月

17日(火) 1年

