

# ほけんだより



平成 30年度 第6号  
大分豊府高等学校 保健室

9月になり、一時期の猛烈な暑さもだいぶ和らいできました。とはいえ、突然気温が上昇する日もあります。まだまだ熱中症の危険はあるので、しばらくは対策をしましょう。

(水筒・タオル・着替えを持参するなど)

豊饒祭文化の部も大いに盛り上がり、無事に終了しました。次は体育の部です。ケガに気をつけて全力で参加しましょう。



☆7・8月の保健室来室者について(カッコは8月です)

	内科	外科	悩み・その他	合計
1年	19(13)	14(12)	3(1)	36(26)
2年	25(10)	14(7)	9(7)	48(24)
3年	20(8)	19(8)	13(12)	52(28)
合計	64(31)	47(27)	25(20)	136(78)

7・8月は暑さが厳しく、熱中症の症状を訴える人が多かったです。また8月は長期休業明けということもあり、生活リズムが整わないという人も多かったです。

## ハチに刺されたとき



- ① 姿勢を低くしてすぐにその場を離れる
- ② 刺されたところは毒を絞り出すようにして水でよく洗う
- ③ 濡れタオルや保冷剤で刺されたところを冷やす
- ④ 安静にして体調に変化がないか様子を見る

こんな症状が見られたらすぐに医療機関を受診しましょう。

- ・呼吸困難
- ・顔面蒼白
- ・全身の蕁麻疹
- ・吐き気
- ・激しい悪寒 など

夏から秋にかけてスズメバチの動きが活発になります。刺されない様に十分に注意してください。何度も刺されるとアナフィラキシーショックを起こし、死に至ることもあります。大型の蜂を見かけたときは頭(黒い色を攻撃する)を隠しながら姿勢を低くしてゆっくりその場を離れてください。

## 「エピペン®」について

エピペン®とは、アドレナリンという成分が入った自己注射薬です。ハチ毒や薬物、食物などのアレルギーによるアナフィラキシー(短時間に全身に現れる激しい急性のアレルギー反応)の兆候や症状を感じたら、すみやかに注射します。エピペン®の先端部を太ももの前外側に垂直に強く押しつけると、バネの力で針が出て、薬液が注射されるしくみになっています。なお、エピペン®はアナフィラキシーを根本的に治療するものではなく、症状の進行を一時的に緩和する補助的なものなので、注射後は直ちに医師による診療を受ける必要があります。

9月9日

救急の日



# 胸骨圧迫は

**強く** (胸が約5cm沈み込むくらい)

**速く** (1分間に100~120回)

**絶え間なく** (途中でやめない)



腕は垂直におろす

手の平の下の部分  
(手根部)で強く  
押す  
指は交互に組むと  
力が入りやすい

◎人工呼吸ができる場合は  
【胸骨圧迫30回】+【人工呼吸2回】をくりかえす

## ただ正しい手当ては、どっち？

■出血を少なくするには？

- ①傷口を心臓よりも低くする
- ②傷口を心臓よりも高くする

■鼻血が出たときは？

- ①上をむいて、首の後ろをたたく
- ②うつむいて、鼻を強くつまむ

■つき指をしたときは？

- ①指を引っばる
- ②氷で冷やす

ただ正しいのは、いずれも「②」です。  
間違えて覚えていたものはありませんでしたか？ 9月9日は救急の日。この機会にもう一度、正しい手当てを確認しておきましょう。

## 応急手当

保健室へ行く前に

# できることはなにか？

すり傷  
きり傷

水道水で洗う

鼻血

5分以上、鼻をつまんで下を向く

とまらなければ→

やけど

水道水で20分以上冷やす

だぼく

おんざ

試合・授業の終わりを待たずに急いで保健室へ！

保健室

保健室

保健室

保健室