

# 保健だより 10月

令和元（2019）年 10月 1日  
横浜高等学校 保健室

過ごしやすい日が多くなりましたね。ついこの間まで猛暑の夏休みだったのに、時間が経つのが早く感じます。今月は体育祭が開催されます。全力を出し切ってほしいですが、大きなケガはしないようにしてください。熱中症対策もお忘れなく。



## 自分で出来るケガの手当

体育祭や文化祭準備期間では普段よりも擦り傷・切り傷などのケガが多発すると思われます。誰かに手当をしてもらう前に自分で出来る処置を施<sup>ほどこ</sup>しましょう。

### 【傷口を洗う】

砂・泥などの汚れを落とすために水道の流水で傷口を洗います。洗うときはゴシゴシこすってはいけません。近くに水道が無い時はペットボトルの水やお茶で洗いましょう。汚れを落とすことが大切です。



### 【刺し傷】

小さなトゲは毛抜きを使って取り除きます。取れないからといって針などでほじくことはしないでください。取れない時、ガラスや釘など大きなものが刺さった時は抜かずに病院へ行きましょう。



### 【擦り傷】

細かい砂やガラスなどが取れない時は病院へ行きましょう。傷口を早く乾かしたいからといってドライヤーで乾かすことはしてはいけません。

### 【切り傷】

カッターやはさみ、ガラスなど鋭利な物で指・手などを切ると、なかなか血が止まらないことがあります。傷口に清潔なハンカチを当て、上から強めに圧迫して止血しましょう。ティッシュは繊維がくっついてしまうため、傷口には当てないようにしてください。傷口は心臓よりも高い位置にすると血が止まりやすくなります。



# 10月10日は目の愛護デー

【視力検査結果】(単位:人) ※3カ年、一貫高校生

	裸眼		矯正	
	右	左	右	左
A (1.0以上)	283	291	93	107
B (0.9~0.7)	75	98	107	97
C(0.6~0.3)	88	71	40	39
D(0.3未満)	44	30	6	2

健康診断で視力低下や目の異常があった人はもう受診しましたか？目は疲れやすく、傷つきやすい部分です。適宜休息し、目の健康を守りましょう。

## 目の健康をチェックしてみよう あてはまる項目が多い人は要注意!

<p>●いつもスマホを30分以上連続で使っている</p>	<p>●パソコンなどを使うと目がかわく</p>	<p>●暗い所で本を読んだりスマホを見たりしている</p>	<p>●目が赤く充血している</p>
<p>●文字を書くとき顔を机に近づけて書いている</p>	<p>●黒板の文字が見えにくい</p>	<p>●目がかゆい、痛い、ゴロゴロする</p>	<p>●前髪が目にかかっている</p>

## リスクがあるから…薬の使い方

時々、「薬（風邪薬や痛み止め）ありませんか？」と保健室へ来室する人がいます。保健室で薬は扱っていません。理由は、薬により危険な症状が現れることがあるからです。どんな薬にも必ず作用と副作用があり、人によってその現れ方は異なります。副作用が強くてしまい、命に係わることもあります。薬の物質にアレルギーがある人もいます。薬は医師や製品の説明をよく理解し、正しく使用してください。

### 【正しい効き目のために】

- 使う前に説明書(効能書)を読む
- 用法・用量、服用時間を守る
- 飲み薬はコップ1杯くらいの水か白湯で飲む
- カプセルを開ける、錠剤を割る等勝手に形状を変えない

