

保健だより 10月号

群馬県立中央中等教育学校 保健室
令和元年10月発行
文責 生徒保健委員

応急手当の仕方を確認しよう

けがの処置で大切なことは「**適切かつ迅速に**」。応急処置の方法を確認し、時間を空けることなく、自分にできる最善の処置を行えるようにしましょう。放置するのは一番よくないことですよ！

○すり傷・切り傷・刺し傷

- ① 傷口をしっかりと洗う。このとき砂や泥が残らないようにしましょう。
- ② 出血がある場合は、清潔なハンカチまたはガーゼでおさえて**圧迫止血**をする。
- ③ 感染予防のため、ばんそうこうやガーゼで**傷口を保護**する。

※こんな時は病院へ

- ・動物に噛まれた傷 ・泥や砂など汚れがとれない傷 ・出血が続く傷 ・化膿している傷（感染創）
- ・鉛筆やシャープペンシルの芯、ガラスなど異物が残っている可能性がある傷

○やけど

- ① やけどをしたら「**すぐに冷やす**」ことが大切。水道水で**30分以上**冷やしましょう。アイスパックなどを直接当てて冷やすのは凍傷になる恐れあり。流水で冷やせない部位には、冷たいタオルを当て、その上から氷のうを当てましょう。
- ② 服の上からやけどをした場合、服を無理に脱がせようとすると皮膚がはがれる恐れあり。服の上から冷やしましょう。ただし、薬品がかかった場合は、すぐに服を脱がせましょう。
- ③ 水泡（水ぶくれ）はむやみに破かずに、そのまま医療機関を受診しましょう。

※こんな時は病院へ

- ・皮膚が黒く焦げている ・やけどの範囲が広い ・化学熱傷（薬品がかかったやけど）

○歯が欠けた・抜けた

- ① 医療機関受診が基本。受診の前に、まずは欠けた歯（かけら）もしくは抜けた歯を探してください。歯を元に戻すために必要です。
- ② 抜けた歯を拾う時には、**歯根（歯の根元）を持たないように**しましょう。（歯根を覆う歯根膜がはがれてしまうと、歯を元に戻せないため。）歯が砂などで汚れている場合も、絶対にゴシゴシと洗わないでください。軽く水で流す程度にしましょう。
- ③ 抜けた歯は牛乳（アレルギーがなければ）もしくは受傷者の唾液の中に入れて、乾燥しないようにしましょう。その状態で急いで病院へ。



抜けた歯のここは持たない！

○眼の異物・打撲

- ① 眼の異物は自然に涙で洗い流されていることも多いが、しばらく様子を見ても異物感が取れない場合には洗眼を試みましょう。その後、医療機関を受診しましょう。
- ② 薬物が入った場合には、すぐに洗眼をする。洗眼した後、速やかに眼科を受診する。

- ③ 眼の打撲の場合、基本的には医療機関を受診する。出血している場合には圧迫止血がよい。しかし、骨折の疑いや穿孔性眼外傷（鋭利なものが刺さった）場合は、圧迫は禁止。圧迫しないように使い捨てコップなどで目を保護し、救急受診をしてください。

○突き指・捻挫(ねんざ)・手足・の打撲・肉離れ

- ① 処置の基本は「R I C E」。

R：「REST＝安静」 I：「ICE＝冷却」 C：「COMPRESSION＝圧迫」 E：「ELEVATION＝挙上」

※挙上とは、「受傷部を心臓よりも高く上げる」こと。

- ② R I C Eをすることによって、腫れや内出血がひどくなるのを防ぐことができる。

※こんな時は病院へ

- ・手足を動かせない（指を動かせない）
- ・腫れがひどい
- ・変形してきた
- ・吐き気がある
- ・痛みがひどくなってきた
- ・皮膚の色が変わってきた
- ・数日経っても腫れや痛みが引かない

各クラスに温湿度計を配付しました

学校は、文部科学省の「学校環境衛生基準」に基づいて、適切な温度や湿度が定められています。学校環境衛生基準によると、

温度 17℃以上、28℃以下であることが望ましい。

湿度 30%以上、80%以下であることが望ましい。



と定められています。ぜひ温湿度計をこまめに確認し、教室のエアコンや暖房器具、加湿器などを有効的に使いましょう。

夏の疲れが出てくる頃です



夏休みが明けて1か月が経ち、中間テストも終わりましたね。生活リズムがくずれ、夏の疲れ&テスト疲れが出てくる頃ではないでしょうか？疲れを取る1番の方法は、やはり睡眠だと思います。睡眠は**疲労回復**だけでなく、**心の安定**や**記憶の定着**など、私達にとってよい効果がたくさんあります。理想の睡眠時間は、6時間～9時間と言われていますが、「そうは言ってもやる事が多くて、寝る時間の確保が難しい！」なんて人もいると思います。そんな人は、睡眠「時間」を多く取れなくても、睡眠の「質」を高めることを意識してはどうでしょうか？

まずは、体内時計の仕組みを知り、**生活リズムを狂わせない**ことが良い睡眠には大切です。体内時計に最も強く影響するのは光です。朝に強い光を浴びることで、体内時計がリセットされ、体や脳がはっきりと目覚めます。**朝起きたらカーテンを開け、太陽の光を浴びる**ようにしましょう。逆に夜に強い光を浴びると、体が「朝が来た」と勘違いをし、眠気を覚まして寝つきを悪くします。スマートフォンなど強い光を放つものは、**寝る前に使わない**ようにしましょう。

睡眠は、浅い睡眠（レム睡眠）と深い睡眠（ノンレム睡眠）を1セットにして、それを90分サイクルで繰り返しています。質の良い睡眠をとるためには、「**最初に来るノンレム睡眠を、いかに深く眠れる（熟睡できる）か**」が重要になってきます。また、レム睡眠の時に目覚めると、すっきりと起きることができます。これらのことを考慮し、自分なりの睡眠リズムを作ってみましょう。