

# 保健室だより

令和元年度第2号 千葉県立千葉南高校保健室

## 南高つばめさんを見つけたよ！

つい先日、校内を歩いていたら、つばめさんが飛んでるのを見たんだ。巣があるのかなあ？って上を探したら、ありましたありました(\*^0^\*)まだちょっと建築中？って様子で、ひなが落ちちゃわないかなと心許ない感じだったけど、2日後にまた確認したら結構な豪邸になってたよ！2羽のつばめさんが、ひなちゃんのご飯を探しに元気よく飛び立って行った。自分の子育ての場所に南高を選んでくれたつばめさんに感謝！！

## 今年も熱中症に負けるな！

「この夏は酷暑だったにもかかわらず、7・8月に熱中症で病院にかかった人は一人も出なかった。これはすごいことだよ。南高のみんなは、各自が水分・塩分補給を心掛け、熱中症対策を怠らなかったということだ。自己管理ができる南高生はすごい！！」  
…と昨年の保健室だよりに書いた。今年も昨年並みの暑さが予想されてるよね。

熱中症対策は、耳タコかもしれないけど、落とし穴に注意してね。

○気温だけでなく湿度が高い日も注意！

○喉が渴く前に、水分補給ね。

○エアコンの活用…でも教室の場所によっては風が当たり続けて寒くなっちゃう子もいるのが現状。寒さ対策ってのも変だけど、念頭に入れておいてほしいことの一つ。またエアコン稼働中は窓を閉め切りにするけど、1時間に1回は十分な換気をしてほしい。

## 登校中の自転車の事故

朝一で保健室に来る人の多くは、登校中に自転車に乗っていて転倒した子なんだ。話を聞くと、車道から歩道に移ろうとして段差で転んだ、雨でスリップしたなどが原因のことが多い。でも余裕を持って家を出て、慌てずに安全な速度で走行していれば、防げた事故かもしれないね。

自分は安全運転していても、突然横道から飛び出してくる人や自転車がいるかもしれない。交差点では、すぐ停まれるくらいに減速して安全確認をしてほしいな。大事なみんなの命のために。

## 保健室でしている怪我の処置

転んで保健室に来る南高生のほとんどが、ちゃんと患部を水で洗ってから来てくれる。それがとても嬉しいよ。傷の手当ての90%は、よく水で洗うことでOKなんだ。でもそれだけだと痛いし、止血してないこともあるから、その次にする手当の方法を教えるね。

今の傷の手当ての基本は「傷を乾かさない」ようにすることなんだ。昔はなるべく乾かして、かさぶたを作れって言われたけど、今は正反対。傷を負うとそこを修復しようとする物質が出てくる。これは浸出液の中に含まれている。消毒してしまうと、大切な修復材を殺してしまうんだ。だから消毒はしないよ。そしてガーゼにワセリンという皮膚の保護剤を塗る。これには薬剤の成分は入ってない。そして患部に貼る。

キズパワーパッドは優れたものだけど、お値段が高いのが継続手当にはちょっと大変。他の方法として、患部にワセリンを塗ってラップで巻く方法もあるよ。浸出液が流れ出してくるから、その辺は工夫が必要だけどね。

擦り傷は怪我としては軽度だけど、結構痛い。ワセリンはその傷みを和らげてくれるんだ。ドラッグストアで数百円で売ってるから、お家に一つ常備しておくといいです。

あとはお風呂の時に、患部をよく洗うことを繰り返す。

### 【注意すること】

汚れのひどい傷や刺し傷、動物に咬まれたなどの場合は病院での手当が必要だよ。