

保健室だより

平成27年度第12号 千葉県立千葉南高校保健室

涼しくて良かったね！

体育祭の日は雨も降らず、また前日のような暑さもなくて、身体を動かすにはちょうど良いお日和で良かった。たくさんの競技が次々と進行し、予定時間よりもだいぶ早く閉会式を迎えることができたね。体育科の先生方、また準備や後片付けにかかわった生徒たち、ありがとうございました。

本部テントでは救護係の先生方が私の仕事をたくさん手伝ってくださった。

さてここでみんなに問題です！

Q：体育祭の日に怪我で手当てを受けた人は何人くらいだったでしょうか？

次の3つのうちから一つ選んで教えてね。（正解はタカハシに聞いておくれ）

- ①10人 ②30人 ③50人

とにかく救急搬送するような怪我や熱中症などが起こらなくて本当に良かったです。

ひとつみんなにお願いがあります。ころんだりして擦り傷を負い、保健室に手当てをしに来る時は、必ず患部をよ〜〜〜く水で洗ってから来てほしい。基本的にはよく洗浄することで消毒の必要はないんです。消毒をすると、傷ついた細胞を修復するために出てくる浸出液に含まれている物質が破壊されてしまうと、数年前から言われています。（お医者さんの全てがこの説を支持しているわけではありませんが）

これは湿潤療法という手当の方法です。かさぶたを作らないように傷の乾燥を防ぐことで傷をきれいに治し、また痛みをあまり感じなくて済むようにします。

湿潤療法を行っている病院はまだあまり多くないようですが、学校での応急処置としては、この治す物質を守ってあげたいのです。なので保健室では傷をよく洗った後は、ガーゼにワセリンという皮膚を保護するものを塗り、患部に貼るようにしています。ワセリンを使うと痛みがかなり軽減されます。お値段もリーズナブルなので、ご家庭に一つ常備されておくととても便利です！

※それでもやっぱり消毒をとご希望される方は、保健室までお申し出ください。

体育祭でのびっくりした思い出

20年前頃にいた学校で予想もしなかったことが起きた。応援のためだったか、全身に白い塗料を塗った子がいた。そしてその格好のまま、リレー種目3つに続けて出た。

閉会式が終わり、みんなグラウンドから引き揚げたと思ったところ、この子一人が倒れていた！

なぜだと思う？塗料のせいで、皮膚呼吸ができなくなっていたんだよ…。(涙)応急処置の後、帰れるようになるまで3時間くらいは休養が必要だった。無茶はやめようね～。

学校で怪我をしたら…

体育の授業や部活で怪我をして病院にかかったら、みんなが加入している日本スポーツ振興センターの災害共済給付が受けられます。

（該当になるのは、自己負担額が1500円を超えたらが一応の目安）

これは自動的にお金がおりるわけではないので、まずは保健室に必要書類をもらいに来てください。手続きは怪我をしたらできるだけ早めにね！時効があるので要注意です。**3年生でまだ申請していない人は急げ！！**