

# ほけんだより10月

宮城県岩出山高等学校

保健室

H28. 10. 11

夏服から冬服に衣替えをし、一気に雰囲気は秋らしくなりましたね。

読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、食欲の秋…秋は過ごしやすく、どんな人にも楽しみが見つけれられる季節ではないでしょうか。あなたの秋の楽しみは何ですか？みなさんにとって実りある秋となりますように。



今月末は体育祭！縦割り練習が始まりました！！



## ～ 基本的な応急手当を身につけよう ～

### すり傷・切り傷の手当て

1. 水道水で傷口を洗い、水気をふき取る。  
土や砂などは、きれいに洗い流しましょう！

2. ばんそうこうなどで傷口を保護する。



出血が多い場合は、まず止血を！

清潔なハンカチやガーゼなどを当てて、傷口をしばらく圧迫すると、止血できます

まず、傷口を洗って、保健室へ来るようにしましょう！



※「消毒液」は、保健室では基本的に使用しません！！  
みずか 自ら傷を治そうとする しぜんち ゆりよく 自然治癒力を生かすためです。

### ねんざ・打撲・突き指 などの応急処置の基本は、**「RICE」**

- R**est…運動は中止。患部を動かさないようにし、**安静**にする。
- I**ce…患部を氷などで **冷やす**。
- C**ompression…患部を **固定・圧迫**する。
- E**levation…患部を心臓より高い位置に **あげる**。

湿布より、まずは、氷で冷やすのが効果的！



「RICE」を行うと、痛みやはれ、内出血などの症状を抑えることができ、けがの早期回復にもつながります。

※はれや痛みが続いたり、ひどくなるようなときは、整形外科を受診しましょう。

受診したら、学校に報告してください！

\* 突然の心停止には、すぐに「AED」を！ → 「職員室」と「事務室」にあります

**AED** とは…電気ショックを与えて心臓の働きを正常な状態に戻すための機器。  
意識がないときや、呼吸の様子がおかしいときに使います。

# 目を大切にしていますか？

保健室には、目がかゆい！目が痛い！目が腫れた！などの症状を訴えて、冷やすものや眼帯をもらいに来室する人が少なくありません。目は起きている間絶えず働き続けています。スマートフォンやコンタクトレンズの不適切な使用などで目に負担をかけすぎていませんか？



## チェック！！

- まぶたがピクピクする
- ぼやけて見える
- 目が充血しやすい
- まぶしさに敏感びんかん
- 目が乾燥しやすい
- 首や肩のこりがひどい
- よく頭が痛くなる



## 疲れ目の予防・解消のために…

### 生活を振り返ろう！

●スマートフォンなどの長時間の使用は控えましょう！

●スマートフォンやテレビの画面と適切な距離を保ちましょう！

1時間ごとに  
10~15分の  
休けいを♪

### ＜目にやさしい距離＞

- ・ゲーム
- ・スマホ
- ・タブレット  
など



約30cm



2 m以上

テレビ

●スマートフォンやテレビなどを見る時は、部屋を明るくしましょう！

●毎日しっかり睡眠をとって、絶えず働いている目と脳を休ませましょう！

\*「見る」ときは、目と脳の両方を使っています



## コンタクトレンズは、ルールを守って正しく使いましょう！

普段コンタクトレンズを使用しない人は、使用方法やケアが不衛生になりがちなので、注意！！

- ① 眼科で検査・処方してもらいましょう
- ② 正しい装用方法を守りましょう
  - ・1日の装用時間をまもりましょう
  - ・決められた期限で交換しましょう
- ③ 眼科で定期検査を受けましょう
- ④ 毎日正しいレンズケアをしましょう

### ＜カラーコンタクトレンズの問題点＞



- ・色素により酸素が通りにくいため、目が酸素不足になる  
→充血などのトラブルの原因に…
- ・色素の影響でまぶたの裏や目の表面が傷ついてしまう可能性がある
- ・金属を含む着色剤が使用されているため、アレルギーを起こす可能性がある

コンタクトレンズは、心臓のペースメーカーと同じように、高度管理医療機器です。大切な目に直接つけて

使用するものなので、自分の判断で使用するのは危険です！眼科医の指導を受けましょう。