



# 保健だより ⑥

宇部工業高校 保健室

(持ち帰り、保護者の方にも見せてください)

2017.9.25



## 隣の朝ごはんスペシャル

質問1 今日の朝ごはんのメニューは？

質問2 好きな朝ごはんのメニューは？

質問3 先生にとって、朝ごはんとは？

質問4 最後に一言お願いします！



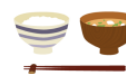
### 河田先生 (体育)

- 16 穀米のおにぎり、中華スープ
- ご飯、みそ汁、目玉焼き
- 生きるためのエネルギー補給
- 食べられる時はしっかり食べよう！



### 中島先生 (工業)

- ご飯、みそ汁
- ご飯、豚汁
- 1日のスタートです。
- 朝ごはんをしっかり食べて元気な1日過ごしましょう



### 玉田先生 (工業)

- ご飯、みそ汁、から揚げ
- ご飯、みそ汁、梅干し
- 朝・昼・晩の食事で一番必要なもの。
- 健全な生活リズムを取り、健康的な日々を過ごしてください。



### 長岡先生 (定時制養護)

- ご飯にサケフレーク
- ホットケーキ (ちゃんとホットケーキ MIX で作ったもの。女子力ある〜と自己満足して食べるのがスキです笑)
- その1日を頑張るために必要なものです。
- きちんと食べて、元気に学校生活を過ごしてください。



## 学校における眼の外傷と応急処置

●平成 11~27 年度における障害を残したスポーツ眼外傷の球技種目別件数

「学校保健」No.326 号より抜粋

種目	中学校	高校
野球 (含軟式)	127	192
サッカー	64	68
バドミントン	29	31
ソフトボール	14	16
バスケットボール	16	7
テニス (含軟式)	17	11
ラグビー	2	16
バレーボール	9	3
ハンドボール	7	4
ドッジボール	4	0
卓球	2	1
合計	291	349

### 1) 野球・ソフトボール

発生状況は自打球、補球での受傷が多く、複数プレー、球出し (トス)、打撃投手が続きます。近年、バッティングマシーンに絡んだ受傷が増えています。



### 2) サッカー

部員数が多いこともあり、軽症を含めた眼外傷の発生件数は野球より多い。ボールは大きいが至近距離から蹴ったボール、跳ね返ったボールなど、強い眼球打撲により網膜剥離に至ることも。



### 3) バドミントン

シャトルのゴム部分が眼窩に深く陥入するために眼にあたると眼障害を招きやすく、野球、サッカーについて眼障害の多い特異な種目と言えます。ネットプレーでの至近距離からのスマッシュ、ダブルス前衛の振り向きざま、そのほかラケットによる重度の眼外傷が多い。



### 応急処置

- ①見え方の確認 (ぼやけていないか? 数はわかるか?)
- ②ペンライトで異常の有無を確認
- ③眼の周りは清潔に拭き取り、腫れや痛みがあれば冷却 (眼を強く圧迫しない) →原則、眼の打撲・外傷は眼科へ

9月9日は  
救急の日



けがをしたら  
どうする?

打撲・捻挫の手当ては <sup>ライス</sup> RICE 処置が基本

レスト  
Rest (安静)  
安静にして患部を動かさない

コンプレッション  
Compression (圧迫)  
包帯などで押さえる  
止血効果がある

覚えてお

アイシング  
Iceing (氷冷)  
アイスパックや氷のうで冷やし腫れを防ぐ

エレベーション  
Elevation (挙上)  
ケがをした部分を心臓より高い位置に上げる。  
痛みや腫れを軽減できる



※けがをしてしまった時のために、救急処置の基本は覚えておきましょう。

止血 (出血を止める) をする時

傷口に、ガーゼ (ない場合はきれいなハンカチやタオル) を当ててしっかり押さえる。

すり傷・切り傷の時

土や泥がついている時は、水道水で傷口を洗う。  
出血がある時は止血をする。

鼻血が出た時

鼻をつまんで顔を下に向ける。ティッシュや綿等を詰めると、紙屑等が鼻腔内に残ることがあり、抜く時に傷つくことがあるので詰めないようにする。

やけどをした時

できるだけ急いで水道水を出しっぱなしにして10分くらい冷やす。  
やけどが深い場合や広い場合は冷やしなから医療機関へ。

△細菌が入るのを防ぐため、水ぶくれは破らないこと。

8/31から本校に体験実習に来られていた谷山先生の「作られた」保健室の「お」。

疲れ

疲れると、体はつらいし、集中力が低下して、やる気も起こらなくなります。  
どんなに元気な人でも疲れないう人はいません。  
疲れといかに上手に付き合うかが、毎日を元気に過ごすポイントです。

< 疲れる原因はいろいろ >

→ ほとんどの場合、疲れはいくつかの原因が重なって起こります。

からだ

- からだをよく動かした
- 睡眠時間が足りない。
- 食事の量が少ない。
- 長い時間集中して勉強や作業をした。

こころ

- ものすごく緊張した。
- プレッシャーが大きい。
- まわりの人に気を使う。
- 心配ごとがある。

< 元気を取り戻す方法もいろいろ >

→ いくつかの方法を組み合わせて、上手に疲労回復を!!

- 休む
- 食べる
- ほぐす
- 遊ぶ

心身ともに楽しめるように普段から無理をしすぎず毎日を送りましょう。  
昼夜の寒暖差の大きい季節でもあるので風邪などひかないよう体調管理にも注意してください。

