



保健だより③

2018.8.24

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)

熱中症やケガに気をつけて楽しい体育祭に！

今年は本当に暑い！8月下旬だというのに、まだまだ蒸し暑い日が続いていますね。

熱中症にはいくつかの病型がありますが、重症な病型である「熱射病」を起こすと、適切な措置が遅れた場合、高体温から多臓器不全を併発し、死亡率が高まります。特に、夏休みで生活習慣が乱れていた人は要注意！3度の食事と十分な睡眠、そして、くれぐれも無理をしないで、体調が悪い時は早めに申し出てください。



熱中症対応フロー

熱中症を疑う症状

- ★四肢や腹部のけいれん(つる)と筋肉痛
- ★全身倦怠感、脱力感、めまい、吐気、嘔吐、頭痛など
- ★脈が速い、顔面蒼白、足がもつれる、ふらつく、転倒
- ★突然座り込む、立ち上がれない など

熱中症を疑う症状

- 質問をして応答をみる
 - ・ここはどこ？
 - ・名前は？
 - ・今何をしています？

意識障害
体温を確認
あり又は高体温

- ・うずくまる
- ・応答が鈍い
- ・言動がおかしい
- ・意識がない 等

119番通報・応急処置

涼しい場所へ避難
衣服をゆるめて寝かせる

- 水分塩分を補給する
 - ・水分と塩分(スポーツドリンクや経口補水液など)を補給する
 - ・熱けいれんの場合は、生理食塩水(0.9%)などの濃い目の食塩水を補給

水分補給ができるか確認

- 脱衣と冷却
 - ※迅速に体温を下げることであれば、救命率は上がる。～救急車到着までの間、積極的に体を冷やす～
 - ・水をかけたり、濡れタオルを当てて扇風機を当てる、扇ぐ。
 - ・氷やアイスパックがあれば、頸部、脇の下、足の付け根などの大きい血管を冷やすのもよい。

症状改善

症状改善しない

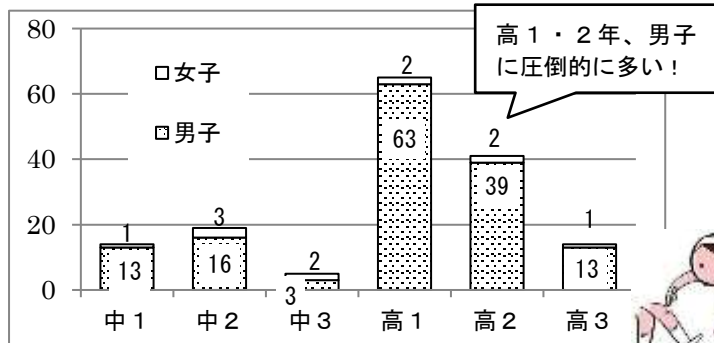
経過観察

体を冷やしながらか一刻も早く病院へ搬送

学校の管理下における熱中症死亡事例の発生傾向(昭和50年~平成24年)

●学年・性別

【引用：日本スポーツ振興センター】



正しい組み合わせを線で結ぼう

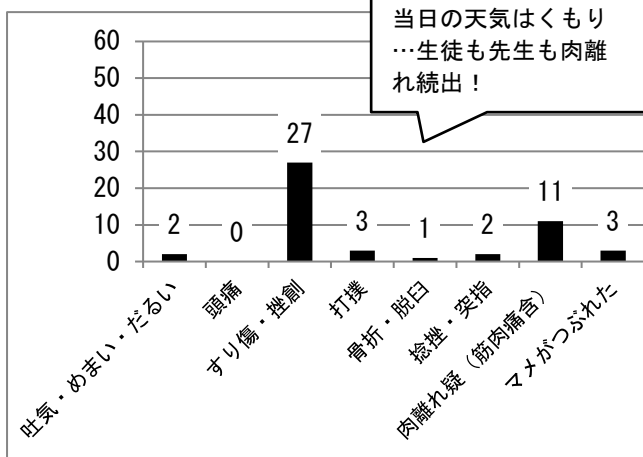
- | | | |
|------------|---|-----------|
| ①傷口が汚れたら | ・ | a 小鼻をつまむ |
| ②血が出たら | ・ | b アイシング |
| ③突き指したら | ・ | c 押さえて止める |
| ④目にゴミが入ったら | ・ | d 水道水で洗う |
| ⑤学校のAEDは | ・ | e まばたきで出す |
| ⑥鼻血が出たら | ・ | f 暗所で安静 |
| ⑦捻挫したら | ・ | g 引っ張らない |
| ⑧片頭痛は | ・ | h 体育館入口 |



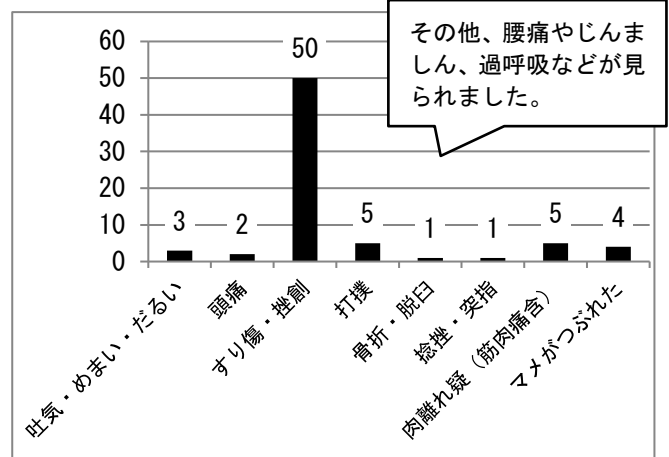
●宇部工業体育祭練習～当日の傷病人数●



平成28年度 (8/30～9/3)



平成29年度 (8/29～9/2)



ただのすり傷？切り傷？でも、こんな時は病院へ！

★傷口が汚染されている

どぶ川でこけたり、さびた釘を踏むなど、汚染されたケガは感染症が心配。

★血が止まらない

見た目より深いところまで傷が及んでいるかも。



★ギザギザの傷

本校でよく見られる傷です。化膿しやすく治りが遅いです。特に膝などの関節部分は安静が保てないので、治るのが遅い印象です。

★動物や人に咬まれた

感染症になることがあります。

★水で洗っても石やガラスが取れない

無理にとろうと強くこすると悪化します。病院で取ってもらいましょう。

★いつまでも痛い

傷の中に石やガラスが残っているかも。

すり傷・切り傷が原因で…

蜂窩織炎 (ほうかしきえん) に?!

蜂窩織炎という感染症を知っていますか？蜂窩織炎とは、**毛穴や傷口から細菌が進入し、皮膚の深い組織が炎症を起こす感染症**です。広い範囲に**赤み・痛み・腫れ**がみられ、**38度以上の高熱**が出ることがあります。炎症がおきた組織を顕微鏡でみると、蜂の巣の仕切りのようにみえることから、その名前がつけられています。

小さな傷だからとあまく見てはいけません。突然、重症化して緊急入院する人がいます。学校でも時々見られる怖い感染症です。傷が深い、治りが悪い、傷の周りが赤く腫れているなどの症状があれば、早めに外科または皮膚科に受診しましょう。



【画像引用：ようこ皮膚科クリニックHP】

9月4日(火)～

体重測定Week

よく「何で体重測んですか？」と聞かれることがありますが、定期的に体重を測ることで、病気の早期発見につながる場合があります。例えば、ストレスで過食していないかな？無理なダイエットをしていないかな？急に体重が減っているけど、食べているのかな？…などなど。ちなみに、身長はエブリディ自由どうぞ。



表の答え ①→d ②→c ③→g ④→e ⑤→h ⑥→a ⑦→b ⑧→f