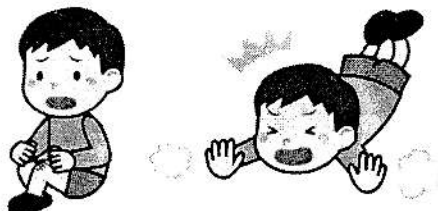


保健便り 7月号

2016年7月13日
田島高校保健室

明日からHR対抗校内競技大会です。けが、熱中症に注意し、楽しい大会にしましょう。

擦り傷の対応



擦り傷の場合、けがした部位の砂やごみを取り除くためしっかり洗浄することが重要です。きれいに洗浄された傷は消毒を行う必要がありません。水道水できれいに傷を洗った後に保健室へ来るようにしましょう。

突き指・打撲・骨折の対応

氷や冷水、冷感シップなどで患部を冷やします。ただし、氷などを皮膚に直接当て続けると、凍傷になることがあります。ビニール袋などに入れてタオルや布などでくるんでから当てましょう。

腫れがひどい場合は、内出血が考えられます。その場合は、内出血を抑えるために包帯などで軽く圧迫します。ただし、長時間強く圧迫しすぎると血液循環が悪くなってしまうので、あまり強く圧迫しすぎず、数時間ごとに巻き替えるようにしましょう。

腫れや内出血、うっ血などを防ぐために、患部を心臓より高い位置に挙げておきます。もし、患部が足の場合は、横になってクッションなどに足をのせると良いでしょう。

けがをした場合は安静にすることが大切です。試合は中止し、患部を休めるようにしましょう。



熱中症の対応

熱けいれん：生理食塩水(0.9%の食塩水)を補給すれば通常は回復します。

熱失神・熱疲労：涼しい場所に運び、衣服をゆるめて寝かせ、水分を補給すれば通常は回復します。

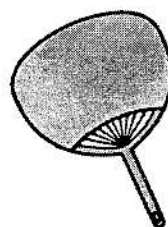
熱射病：いかに早く体温を下げて意識を回復させるかが予後を左右するので、身体を冷やすなど現場での処置が重要です。熱射病が疑われる場合には、直ちに全身に水をかけたり、濡れタオルを当てて身体を冷やしたりします。また、首すじ、脇の下、大腿部の付け根などの大きい血管を水やアイスパックで冷やす方法も効果的です。足を高くし、手足を末梢から中心部に向けてマッサージするのも有効です。吐き気やおう吐などで水分補給ができない場合には病院に運び、点滴を受ける必要があります。

準備してほしいもの

- 水分：できればスポーツドリンク(500ml)×2本 ※一日分の目安です。
- タオル ※汗をかきやすいひとは着替えも準備しましょう。
- うちわなどの扇げるもの
- 弁当 ※食べずに運動するのは禁止です。

守ってほしいこと

- 睡眠をしっかりとること
- 朝食を食べてくること
- 体調がすぐれない時には無理をせず、早めに担任へ申し出ること



平成28年度 身長・体重の平均

		1年		2年		3年	
		田島高	全国 H27	田島高	全国 H27	田島高	全国 H27
身長 cm	男子	168.9	168.3	169.8	169.8	170.8	170.7
	女子	156.4	157.1	154.7	157.6	157.0	157.9
体重 kg	男子	64.5	59.0	65.6	60.6	67.1	62.5
	女子	53.0	51.5	50.8	52.6	53.7	53.0

身長の平均で1cm以上差があるもの、体重の平均で1kg以上差があるもの

平成28年度 視力検査結果

※視力を矯正している生徒：95名（44.6%）

	1年	2年	3年	田島高	全国 H27	
	人 数			全体に占める割合		
A	23	21	58	102	47.89%	36.21%
B	14	13	20	47	22.07%	10.66%
C	17	16	18	51	23.94%	16.97%
D	8	4	1	13	6.10%	36.16%



平成28年度 歯科検診結果

	永久歯未処 置あり	乳歯未処 置あり	要注意乳歯 あり	要観察歯 COあり	歯列・咬合 異常	顎関節異常	歯垢の付着	歯肉の腫れ
1年	25	0	0	13	3	0	2	4
2年	23	0	0	8	4	0	1	9
3年	31	1	1	11	14	0	4	13
全校	79	1	1	32	21	0	7	26

平成28年度 健康診断 要精検者数と7月13日現在までに受診を済ませた人数

歯科健診		視力検査		聴力検査		内科検診		尿検査	
要精検者	受診済	要精検者	受診済	要精検者	受診済	要精検者	受診済	要精検者	受診済
117名	4名	111名	13名	3名	0名	5名	3名	2名	0名
結核検診（1年対象）		心電図検査（1年対象）		健康診断の結果、要精検と通知を受けたひとは夏休み中に必ず受診し、受診結果を以前配付した通知書で学校（担任の先生）へ報告しましょう。					
要精検者	受診済	要精検者	受診済						
3名	1名	6名	2名						

保護者の方へ 日本スポーツ振興センター災害給付金制度について再度お知らせいたします。

学校管理下のけが等（登下校や休日の部活動を含む）で医療機関を受診し、診療点数が500点以上の場合、医療機関への支払いがなくてもこの制度が適応されます。学校管理下のけが等で受診された場合、必ず担任の先生、養護教諭、部活動でのけが受診は部活動顧問へ報告してください。