

# 保健通信

令和5年5月25日  
益田翔陽高等学校 保健室



早いもので、もうすぐ6月。今年の気候は、例年になく寒暖差が激しく、体調を崩しやすい状況が続いています。18日には、宮崎の高校で490人、大分の高校では500人を超えるインフルエンザの感染があったとの報道もありました。県総体前の大事な時です。健康管理には十分注意して学校生活を送りましょう。

さて、新型コロナウイルス感染症も2類から5類へと移行しました。これからは、季節性インフルエンザと同じ扱いになります。しかし、5類に移行したとはいえ、終息したわけではありません。弱毒化しながらも感染は続いています。日頃から感染症対策の基本である、手洗い・うがい・手指消毒等を忘れずに行い、感染を予防しましょう。また、体調の悪い場合は、早めに受診して健康な体を取り戻しましょう。

## 保健室の利用状況について

4月から5月の保健室利用の様子をお伝えします。5月23日(火)現在の利用は以下の通りです。

1年生 42名 2年生 45名 3年生 25名 の合計 112名

利用の内訳は、

- ①内科（頭痛・腹痛・発熱 等）的な利用 69名
- ②外科（突き指・擦過傷 等）的な利用 36名
- ③健康相談に関するもの 4名

でした。私は保健室に常駐して2年目になりますが、これまでに自転車でこけてケガをしたという生徒が複数います。登下校時の自転車の運転については、十分注意してください。可能ならヘルメットの着用をお願いします。

また、体育の授業で突き指をしたというケースもよくあります。大したことないだろうと自分で判断して、少し経ってから保健室に来る生徒がいます。人間の目では、骨の様子や内部の様子はわかりません。軽度だと思っけても実は、骨にひびが入っていたり、筋を痛めていたりすることがあります。可能な限り早めに受診するよう心がけましょう。

## 突き指等の初期対応

### ① 安静 (Rest)

怪我をした直後は無理に動かさずに、安静にする。炎症や痛みがあるのに無理に動かしてしまうと、怪我の状態や症状を悪化させる恐れがあります。

### ② 冷却 (Icing)

怪我により急激に生じる炎症症状を和らげるため、怪我をした部分を冷やします。バケツや洗面器に氷水を入れて指を直接冷やしたり、氷嚢やビニール袋に氷を入れて、指に当てて冷やします。凍傷しないように気をつけながら、しっかり冷やすことが大切。氷がない場合は、代わりに流水で冷やします。

### ③ 圧迫・固定 (Compression)

腫れや指を曲げると痛い場合は、圧迫して腫れを抑えたり、固定して動きにくくしたりします。木や金属の板を指に沿うように当てたり、テーピングや包帯を用いて固定します。

### ④ 挙上 (Elevation)

腫れを防いだり、軽減させるために、怪我をした部分を心臓より高い位置まで挙上します。高く上げることで、怪我によりたまった血液が流れやすくなります。また、心臓より高くすることで、血液が心臓に戻りやすくなります。

(これから行う検診)

検診名	実施予定日	対象	検査者 学校医
耳鼻科検診	6月 7日 (水) 6月21日 (水)	1、3年生	いしみつ耳鼻咽喉科 石光 亮太郎 先生
眼科検診	5月30日 (火) 6月 6日 (火)	全学年	しまだ眼科 嶋田 一徳 先生