



9月の保健行事

9月25日（金） 修学旅行・マラソン大会事前健康相談

9月9日は救急の日

～自分の体を守る「正しい手当て」～

日常的によくある擦り傷



まずは水道水で
徹底的に洗うこと！（**最重要**）
きれいな水道水（流しっぱなし）で、
砂や泥などの汚れを完全に洗い流しま
す。「痛いけれど、しっかり流す」のが
早く治すための近道です。

汚れを
とりきれなかったら



消毒して、清潔なガーゼや
通常のばんそうこうを貼る。



汚れがなくきれいな状態

通常の絆創膏やガーゼを貼る。
又は、ハイドロコロイド絆創膏
（モイストヒーリング絆創膏）※
も使用可能。



汚れや赤み、膿などが
ひどいときは病院受診を
おすすめします。



※モイストヒーリング（湿潤療法）とは？

しつじゅんりょうほう

傷は、傷口から出る透明な液体（浸出液）の働きによって治っていきます。傷口を乾かさず、潤った状態に保つことにより、浸出液の働きを助けて治していこうというのがモイストヒーリングです。ハイドロコロイド絆創膏を使います。（例えば、キズパワーパッドやケアリーヴ治す力など）上手に使えば傷をきれいに治すことに有効ですが、誤った使い方をしてしまうと、逆に傷を悪化させてしまうので注意が必要です。傷口に汚れが残っているのに、ハイドロコロイド絆創膏で覆ってしまい、化膿した状態で保健室に来室する生徒がいます。**使用前に、傷口のチェック、使い方の確認をしてから使用しましょう。**

鼻血

下を向いて、小鼻（やわらかいところ）を強く押さえる。



ティッシュを詰めると、抜いた時にまた傷がついて出血を繰り返すのでやめましょう。



勝工あるある
鉄粉が眼に入った



工業高校ならではのけがです。

鉄粉は、どんどんさびていき、目の組織に浸透してしまうので、目を流水で洗い、**すぐに眼科へ**。目をこすってはいけません。涙をどんどん流しましょう。

実習中にたまに起こります。目を守って作業をしましょう。

夏なのに？！ 茨城県内でインフルエンザ流行期入り

茨城県内で、季節性インフルエンザが流行期に入ったと8/27に県の発表がありました。昨年と比べて約5週間早いそうです。以前は冬の感染症の代表だったインフルエンザも、最近の傾向を見ると、一年中注意が必要な時代になってきたように思います。対策を始めていきましょう。

- 手洗いを意識して行う。
- 調子が悪いと感じたら、体温を測ってみる。早めに休む。
- 咳やくしゃみ、鼻水が出るといった症状がある場合は、マスクをする。
- 10月1日から始まるインフルエンザの予防接種を打つ。

