

ほけんだより 12月

H22年度
船橋旭高等学校
保健室

この冬もまたインフルエンザが流行しそうです。今年はA香港型インフルエンザが流行しそうだといわれています。初期症状のシグナル（高熱、頭痛、関節痛、全身倦怠感など）を見のがさないようにして、おかしいと思ったら、できるだけ早く病院へ行こう！

あ、その咳、そのくしゃみ ~咳エチケットしてますか？~

咳エチケット

＊熱・咳・くしゃみが出たら、他の人にうつさないためにマスクをしましょう。

持っていない時は、ティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけて1メートル以上離れましょう。

感染性胃腸炎に注意！

先日、習志野市でノロウイルスによる感染性胃腸炎の集団発生がありました。ノロウイルスは手指や食品などを介して、経口で感染し、ヒトの腸管で増殖し、嘔吐・下痢・腹痛などを引き起こします。

患者のふん便や嘔吐物にウイルスがいるので、食事の前やトイレの後にはしっかり手を洗いましょう。



心に元気がなくなってきた時には・・・

来週から期末考査が始まり、二学期も終わりに近づいてきました。心身のバランスをくずさないように、日ごろからストレスをためない・ストレス解消をする・一人でくよくよ考えないなどを心がけましょう。相談相手がいない場合は、保健室や相談室を利用してください。また、学校には、セクハラ・いじめ相談員の先生もいます。各学年主任の先生、教頭先生、スクールカウンセラー・養護教諭などです。困ったことがあったら、相談に来てください。

お知らせ

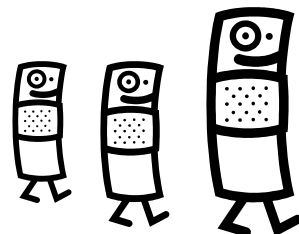
日本スポーツ振興センター災害共済給付制度の一時停止期間について

この制度は、学校の管理下で発生した事故による傷病について、医療費等の給付を行うものです。本校は、来年度、統合により船橋啓明高校になる事務手続きのため、2月から一時的に医療費等の請求ができなくなります。1/25までに提出のあったものについては、本校から請求できますが、それ以降は4月に船橋啓明高校からの請求となります。

授業中や部活動中にけがをして、医療費等の請求手続きをしていない場合は、早めに保健室へ書類を提出してください。（不明な点は、保健室までお問い合わせください。）

保健室より：「湿潤療法での応急手当」も始めました！詳しくは裏面を見てね！

湿潤療法って?? ～キスの新しい治し方



これまでのキスの手当ては、「消毒して、乾かす」

というのが、一般的でした。

湿潤療法とは、「キス口をきれいに洗って、消毒せずに、そこから出る体液（浸出液）を保って乾かさない方が、痛みが少なく、早く、きれいに治る」という考え方です。

実は、体液（浸出液）には、キスを早く、きれいに治す力が秘められています。この体液（浸出液）の力を最大限活かすためには、キス口を乾かさない（かさぶたをつくらない）ことがとても大切なのです。

最近ではキスをぴったり覆って乾かさない、新素材の救急ばんそうこうも市販されるようになり、一般の家庭でも湿潤療法ができるようになってきましたので、保健室でも湿潤療法の応急処置を行えるようにしました。

1. キスの治り方

皮膚には自然治癒力があります。皮膚が傷つきその機能が低下すると、「修復せよ」という指令がでて、新しい細胞がどんどん作られ、再生・修復されていきます。しかし、消毒してしまうと、その修復に必要な成分を壊してしまいます。修復に必要な成分は、体液（浸出液）の中に含まれています。体液の中に含まれる白血球やマクロファージなどが、バイキンと戦ってくれるのです。

2. 湿潤療法でのキスの手当ての仕方

①まず、よく、水道水で洗います。

砂やゴミはガーゼや綿棒などで、取り除きます。

②出血部位を清潔なティッシュなどでおさえて、止血します。

③キスに専用の被覆材（おおうもの）を貼り、乾かさないように密閉します。

・被覆材とはどんなもの？

専用のもの：キスパワーパッド（薬局で購入できますが、少し高価です。）

応用できるもの：食品用ラップ（ちょうどよい大きさに切り、初回はワセリンをぬってキスにはり、テープでとめます。体液が十分に出てくるようになれば、ワセリンは使わなくてもよい。）

④体液（浸出液）の状態などを確認しながら、必要に応じて被覆材をはりかえながら、経過観察します。（うみやキス口の周りの腫れがあったら、病院を受診する。）

貼りかえるときは、キス口とその周囲も水で洗います。

ピンクのつるつるした皮膚ができてくれば終了です。

3. 湿潤療法で処置できないもの

・何かが刺さったキス、動物にかまれたキス、虫にさされたキス、出血が多いキス、深いキス、広範囲のキスには向いていません。

浅い擦り傷、浅い切り傷、浅いやけどの場合に湿潤療法の手当てをします。

※保健室では、従来の方法の手当ても行っています。湿潤療法の詳しい説明もしますので、皆さんは好きな方を選択してください。