

# Shizugaku保健室だより9月



平成26年9月1日 静学保健室



9月1日は「防災の日」・9月9日は「救急の日」

本校のAED設置場所

- ・体育館1階と2階入り口
- ・保健室前廊下

## ★「止血法」と「湿潤（ラップ療法）」について

### ◎基本の止血法「直接圧迫止血法」



体重50kgの成人では、体内に約4ℓの血液が流れています。30%が急に体の外にながれてしまうと命に危険をおよぼします。

傷口を心臓の位置より高くし、清潔なハンカチやガーゼで傷口を直接圧迫します。感染予防のため手にビニール袋やあればビニール手袋を使ってください。

### ◎湿潤療法（ラップ療法）

本校では、軽度のすり傷や切り傷の手当として「湿潤療法（ラップ療法）」をとりいれています。傷の手当て時の痛みが少なく早くきれいに治っていきます。消毒をせず、傷口からの滲出液で傷を乾かさないうで治すという方法です。

#### 湿潤（ラップ）療法の方法



1. 傷口を流水（水道水）で良く洗い、砂や土などの汚れをおとします。
2. 清潔なガーゼやタオルまたはペーパーで水分をふきとります。出血がある時は、傷口を圧迫して止血をします。
3. 傷が乾かないようにワセリンを塗り（痛みが軽くなります）、その上からラップで覆い、ばんそうこうで回りを止めます。（傷口からの滲出液が出やすいように少しすき間をあけます。）
4. 浸出液を吸い取るためのガーゼをあてます。（ここまでの応急処置です。）
5. それ以降は、家庭で毎日傷を洗ってラップを貼りかえてください。

※深い傷や出血が多い、傷の範囲が広いなど大きなけがの場合は受診をします。

#### <保健室からのお知らせ>

- ・夏季休業中に部活動等のけがで病院を受診した人は、医療費の請求ができますので保健室まで申し出てください。
- ・夏季休業中に学校の健康診断で指摘された視力や虫歯、心電図等の受診を済ませた人は、保健室に「治療勧告書」を提出してください。まだ、済んでいない人は今後個別指導していく予定です。

### ◎9月のカウンセリングの予定

#### スクールカウンセラー（松永先生）

9/2（火）、5（金）、9（火）、  
12（火）、19（金）、26（金）、  
30（火）

時間：12時30分～16時30分  
事前に保健室に予約をしてください。

♥ あきらめないで・・・

#### A Winner Never Quits

～あきらめない、10代に限界はない～

勝者は決してあきらめない。「あきらめない」という精神は、長い人生の中で困難をのりこえるために、とても重要な要素です。部活や勉強などでくじけそうになることがあると思いますが、決して「あきらめない」姿勢が何かを生み出すきっかけとなります。