

保健室から

静清高等学校
保健室
2020.10.16



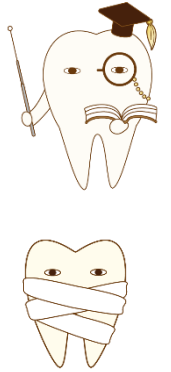
朝晩、涼しくなりましたが、昼間はまだまだ暑い日があります。こんな時期は体調を崩しやすいので、ワイシャツの下のインナーなどで調整するなど、その日の気温に合わせてみましょう。「自分の体は、自分で健康管理！」

健康診断、すべて終了しました！

視力検査・内科健診・耳鼻科健診・歯科健診で、専門医へ受診が必要、と診断された人には「結果のお知らせ」を配布しました。

早めの受診（治療）をしましょう。

特に、歯科は、コロナの感染が心配で受診が遅れ、虫歯が悪化している場合があるようです。病院でも感染症対策を徹底しているので、安心して。



11/2(月)「献血(けんけつ)」協力お願いします！

献血とは？... 病気や事故のケガなどで輸血が必要となった患者さんのために、健康な人の血液を無償で提供すること。

どうして必要？... 血液は人工的に造れない。必要な患者さんは、一日に約 3000 人

少しでも考えて。健康な自分にできること。

同世代にも、病気の治療のため、学校に通えず入退院を繰り返している人がいます。その人にとっては、君たちのように毎日、学校生活を送れることは、当たり前のことではありません。健康に生活できることは、とても幸せなことです。

健康な自分にできること、勇気を持って行動したことで、誰かが救われます。

協力してくれる人は、「献血承諾書兼申込書」に記入して提出してください。

※保護者の方の承諾が必要です。



インフルエンザの流行前に予防接種をしましょう！

コロナの流行が収束しない中、冬がやってきます。インフルエンザが本格的に流行する前に、早めに医療機関へ予約をし、遅くとも 12 月上旬までにはワクチン接種をしましょう。

※有効期限は約 5 ヶ月です。



1. 眼の異物・・・無理にとろうとすると角膜に傷がつくので、とれなければ受診する

◆液体の場合

すぐに流水で最低 10 分以上洗い流す。アルカリ性の物（塩素を含む物）は、視力低下の原因になることがある。化学薬品・洗剤・農薬等が入った場合は、眼科へ。

◆ゴミ・砂・まつ毛・コンタクトレンズの破片などの場合

洗眼（洗面器に入れた水に顔をつけて、まばたきをする）瞼を反転して取り除く。

◆鉄粉が入った場合

鉄粉は入ったまま放置しておく、角膜が茶色に変色し、角膜のまわりにサビの環ができてしまう。このサビを取らないと痛みや充血が続くことがあるので、必ず眼科へ。



2. 眼の刺し傷

◆シャープペンシルの先のようなものが刺さった場合

眼を動かさないよう頭をまっすぐに固定して、すぐに受診。

出血している場合は、清潔なタオルや、ティッシュを瞼の上から軽く当てる。

※圧迫しない！

3. 眼球や眼の周りの打撲

◆ボール・器具・肘などで打撲した場合

打撲の強さや、ボールの種類、硬さにより、後遺障害を起こすこともあるため、眼科を受診する。視力の低下や視野の異常、痛みがある場合は救急外来を受診する。氷などで冷却すると圧迫してしまうこともあるため注意。



大きめの硬球の場合

・サッカー・バスケ・バレー



眼の周りの骨を打撲することが多い。

肘や指など小さめの物の場合

・テニスボール・卓球用ボール
・バドミントンのシャトルなど



硬球よりもゴムボールなどのやわらかいボールの方が、眼球そのものを圧迫し、損傷することが多い。眼窩底骨折などの重傷の場合もある。

眼の外傷は経過観察が重要！

すぐに受診が必要ではないと自己判断した場合は、首を動かさず、正面を見た状態で下記①～⑥を注意して観察しましょう。異常が認められた場合は、速やかに受診しましょう。

- | | |
|---------------------|-------------------|
| ① 視力低下してこないか？ | ④ 痛みが強くなってこないか？ |
| ② 視界が狭くなっていないか？ | ⑤ 物が二重に見えないか？ |
| ③ 視界（下の方）が見えにくくないか？ | ⑥ 瞼の腫れが強くなってこないか？ |

自覚症状が軽い場合も、診察を受けましょう！

普段、眼は左右両方で物を見ているので、片方が見えにくくなっていても気づかない場合もあります。自覚症状のチェックは片眼ずつおこないましょう。