

# 保健だより

足立高等学校 保健室  
平成29年9月

夏休みが終わり、長い2学期のスタートです。お休みモードの心や身体を切り替えて、また元気な学校生活をおくりましょう。

## 9月1日は防災の日、9月9日は救急の日です

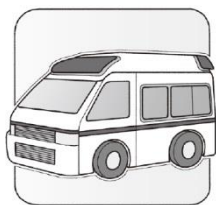


**AED** をさがせ!

数年前、駅伝の最中に心肺停止で倒れた選手の元へAEDを手に駆けつけたのは、なんと同じ駅伝に出場する中学生でした。心肺停止になったとき、すぐにAEDを使うことができれば、生存率はぐっと上がります。

◆本校のAEDは **経営企画室横と保健室前の2カ所** にあります

◆学校外ではAEDマップを活用  
スマホのアプリやネットで、近くのAEDがある施設を見られます。家の近くだどこにあるかな？ 調べてみましょう。

誰かが助けを必要としているとき、みなさんにもできることがあります



### ～救急車の要請は適切に～

昨年1年間に東京消防庁管内で救急車が出動した件数が77万7427件となり、過去最多となったそうです。およそ**41秒に1回**出動しているペース。出動件数が増えれば現場到着が遅れる恐れもあります。

そこで

「救急車を呼んだほうがいいのかな？」と迷ったら

**#7119** (東京消防庁救急相談センター)に電話してみましょう。相談医療チームが24時間体制で緊急性の有無のアドバイス、受診の必要性に関するアドバイス、医療機関の案内などをおこなっています。

(ダイヤル回線等からは 03-3212-2323にかけましょう)  
スマホ等に登録しておく、いざという時役立つかもしれません。

## 湿潤療法とかさぶた

◆傷口にしみ出てくる透明な液は浸出液といって、傷を治すために必要な物質を含んでいます。感染を防ぐ、傷口を乾燥から守る、皮ふの再生をコントロールする、などの役目を持つ浸出液を傷口に留まらせるために、上手にふたをするのが湿潤療法です。

◆かさぶたは止血のために集まった血小板などの成分が固まったもの。傷口のふたになってばい菌の侵入を防ぎます。ただかさぶたは皮ふの再生を妨げるといわれ、理想的な“自然の絆創膏”ではないようです。

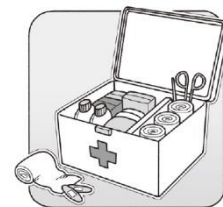
でも小さな擦り傷くらいなら湿潤療法でなくてもやがては治ります。ただかさぶたを無理やりはがすのはNG。治りが遅く、傷跡も消えにくくなります。



←保健室で傷の処置をするときに、「普通の絆創膏と、湿潤療法用パッド、どちらにする？」と聞くことがあります。傷によっては湿潤療法が有効な場合がありますが、適切なパッドの交換が必要なので、家庭でそれを用意してもらわなければいけないために、確認をしているのです。

また、消毒液についても、なるべくみなさんに確認してから使用するようになっています。最近は消毒液は使う必要がない(傷の治りを遅くすることがある)という考え方もあるためです。本人が希望する場合は使用していますが、基本的には傷をまず流水で丁寧に洗浄することが大切です。湿潤療法の場合は水でしっかりきれいにしてからパッドでふたをします。

ケガの処置、病気への対応の際は、できるだけきちんと説明をし、確認をしながらの対応を心がけていますので、何か疑問な点や要望がある場合は、その場で遠慮なく言ってくださいね。



### 7月の保健室来室状況 (7月21日から夏休み期間)

内科的利用 32名 外科的利用 13名 その他 7名  
合計52名