

保健室に行ってみよう! ②

保健室に置かれたたなには、たくさんの方が使っています。
ふだん見えないところには、何が入っているのかを見てみましょう。

◆ どんなものがある?

けがや病気の手当てに必要なものがしまっており
ます。外に出すことでほこりをかぶったりしてよご
れてしまわないように、たなのなかなどで保管され
ています。

たなにしまわれているものの例



- 冷却シート
- しつぷ

- 塩
- 体温計
- ばんそうこう
- ガーゼ

- 消毒液
- 三角巾

- 綿棒
- 包帯

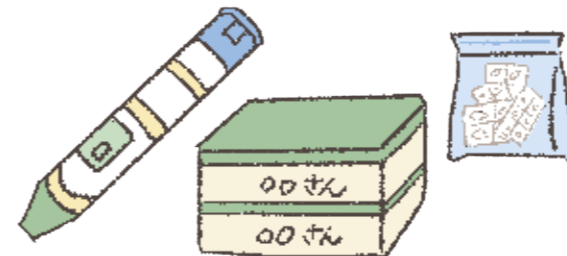
塩は、
ねつちゅうしやう
熱中症(→ P72)の
よぼう
予防や手当てに
必要なものだね!



こんなものもある

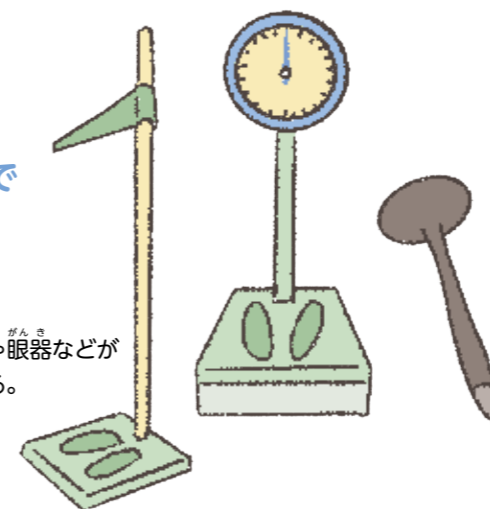
学校みんなから預かっている薬

医師から処方された
強いアレルギー反応(→ P74)を和らげる薬などを、
保健室で預かることがある。



健康診断などで 利用するもの

身長計や体重計が
置かれていたり、
視力検査で使う、しゃ眼鏡などが
保管されたりしている。



本だなにあるもの

からだや成長、病気などについて
書かれた本が置いてある。
それぞれの学校の保健室の
ルールを守って、
本を読むことができる。

病気や自分のからだ
などについて
知りたいときも、
保健室を
利用できるんだね



着がえ

服がよごれてしまった
ときのために、体操服などが
用意されていることがある。



エイディー (自動体外式除細動器)

正常に動かなくなった心臓を診断して、必要な場
合に電気ショックをあたえて正常な動きにもどす
機械。音声で使用方法を案内するので、初めて
使う人でも正しくあつかえるようになっている。

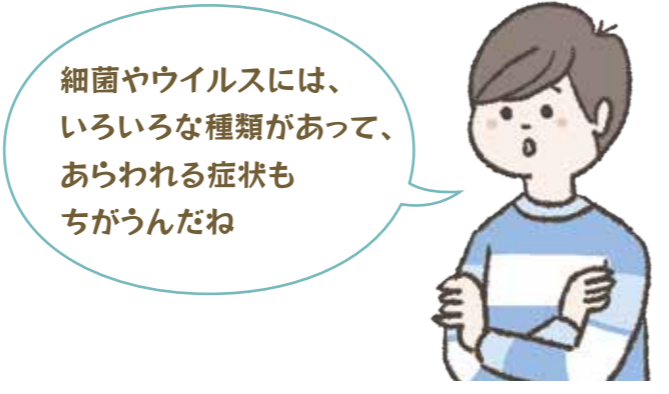


みんなで防ごう！ うつる病気

うつる病気は多くの場合、人から人にうつるので、ひとりひとりが気をつけて防ぐことが大切です。そのためにも、まずはうつる病気についてよく理解しておきましょう。


◆ うつる病気ってどんな病気？

細菌やウイルスなどの「病気のもと」が体内に入り増えることで、さまざまな症状が出ます。たとえ症状が出ていなくても周りに病気をうつしてしまうことがあります。




学校で多いうつる病気の例


かぜ
かぜのウイルスによって起こる。鼻水、のどの痛み、発熱などの症状が出る。




流行性耳下腺炎 (おたふくかぜ)
ムンプスウイルスによって起こる。耳の下やほお、あごの下がはれる。一度かかると、そのあとはかからない。




インフルエンザ
インフルエンザウイルスによって起こる。高熱が出たり、「筋肉や関節の痛み」、「食欲がなくなる」など、症状が重くなりやすい。




水痘 (水ぼうそう)
水痘帯状疱疹ウイルスによって起こる。赤いブツブツ(ほっしん)が、からだじゅうにできて、水ぶくれになり、かゆくなる。




感染性胃腸炎
さまざまな細菌やウイルスが原因で起こる胃腸炎をまとめて、感染性胃腸炎という。吐いたり、げりをしたりする。



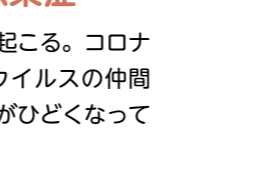
アデノウイルス感染症
アデノウイルスが原因で起こる。目が充血し、のどの痛みや高熱が出る「プール熱」、目やにや充血など目に症状が出る「流行性角結膜くも炎」などの種類がある。



溶連菌感染症
溶血性連鎖球菌という細菌によって起こる。のどがはれて高熱が出る。舌にイチゴのようなブツブツがあらわれることもある。



新型コロナウイルス感染症
新型コロナウイルスによって起こる。コロナウイルスはかぜを引き起こすウイルスの仲間です。感染力がとくに強く、症状がひどくなって肺炎を起こしやすい。



◆ 病気はどうやってうつるの？

細菌やウイルスが人から人へうつる(感染する)道すじは、おもに4つあります。

飛沫でうつる

病気にかかっている人が、せきやくしゃみ、会話などをして飛ばしたつばのしぶき(飛沫)にふくまれた細菌やウイルスを吸いこんでうつる。



病気がうつる4つの道すじ

接触してうつる

細菌やウイルスがついているものや病気にかかっている人に直接触り、その手で自分の目や口を触ることで、うつる。

口からうつる

細菌やウイルスがついているものを食べたり飲んだりなめたりして、口から細菌やウイルスが入りうつる。

空気からうつる

空気中にただよっている細菌やウイルスを吸いこんでうつる。

◆ うつるリスクが高い場面を見つけよう

具体的に、どんなことがうつる原因になりやすいのでしょうか。見つけて、予防する方法を考えていきましょう。



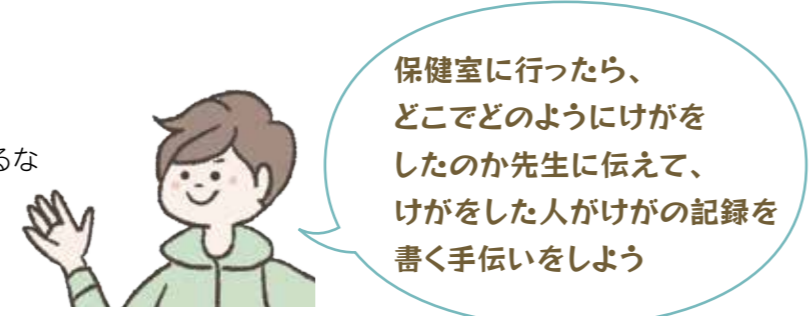
予防する方法はP48～55で確認しましょう。

けがの種類と手当て

学校でけがをしたら、まず先生に知らせ、保健室に行き、症状にあった手当てをしてもらいます。もしものときにあてないよう、学校で起こりやすいけがについて整理しておきましょう。

すり傷

すり傷は、ころんだりからだに何か当たるなどして、ひふがすりむけてしまうけがです。



手当てのしかた

1 流水で洗う

どろやよごれを水道水で洗い流す。石などが取れないときは病院に。



2 ばんそうこうなどを貼る

血が出て、深い傷になったときは、傷をおおうようにはり、なるべく乾かさないようにする。



切り傷

包丁やカッター、紙で指などを切ってしまうけがです。とくに刃物でけがをすると深い傷になりやすいので、あつかいにはじゅうぶんに注意をしましょう。

手当てのしかた

1 流水で洗う

傷口をきれいにします。



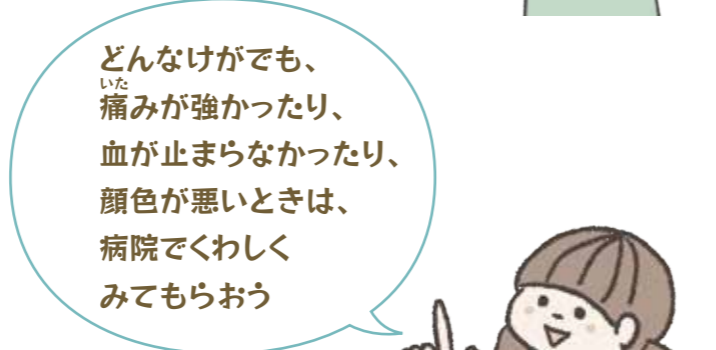
2 血を止める

清潔なハンカチなどでしっかりおさえる。傷口を心臓より高くすると血が止まりやすい。



3 ばんそうこうなどを貼る

傷口がくっつくようにはる。



だぼく・ねんざ



友だちとぶつかったり、ボールにぶつかったり、何かに強くぶつかって起こるのがだぼく、足首など関節部分をひねったときに起こるのがねんざです。早めに手当てをすると症状を軽くすることができます。

手当てのしかた

1 冷やす

ビニル袋に氷水を入れ、タオルでくるんで当てる。



2 固定する

しんしゆく包帯などを巻いて動かないように。



けがの部分を心臓より高くすると痛みがやわらぐ。



頭を打ったときは、しばらくしてから吐き気や頭痛の症状が出るときもあるので数日間はようすに注意する。



胸やおなかを強く打った場合には、服をゆるめて楽な姿勢にしてあまり動かさないようにする。吐き気があるときは顔を横に向け、吐いた物でのどがつかまらないようにする。

やけど



熱いものに触ったり、湯気にふれたりするとやけどになり、ひふがはれてひりひりしたり、水ぶくれになったりします。

手当てのしかた

すぐに流水を当てて、痛みがなくなるまで冷やし続ける。広い範囲をやけどしたときは、服の上から冷やす。



顔のやけどはぬらしたタオルや、氷水をつんだタオルを当てる。

鼻血



鼻血は、鼻のなかにある細い血管が切れることで出ます。鼻をぶついたり、暑くてのぼせたりしたときなどに血管が切れやすくなります。

手当てのしかた

座って鼻をつまんでおさえる。



顔はやや下向きにする。親指と人差し指で、強めに10分くらいつまむ。



上を向くのどに血が流れて気持ちが悪くなる。

健康クイズ大会を開こう

学校みんなに、ゲームのように楽しんで健康に役立つ知識を深めてもらいたい。
そんなときは、クイズ大会を企画してみよう。

◆ ○×クイズ掲示をやってみよう

掲示物を使うと、答えがすぐに確認できるため、知識が身につくようになります。答えだけでなく、解説と関連した知識も入れると、さらに知識を深めることができます。



◆ クロスワードパズルをやってみよう

クイズを解いて、パズルに当てはめていくゲームです。当てはめたことばが正しければ、A、B、C、Dをつなげると、あることばになります。答えを応募してもらい、正解者には賞品（→P118-119）を用意しても、もりあがります。

作り方

- 1 答えのことばを決める。(例「けんこう」)
- 2 「け」「ん」「こ」「う」の入っていることばをそれぞれ探す。
- 3 2で探したことばの説明文を考えて、クイズの問題にする。
- 4 ことばの文字数に合わせて、縦書きのマスをつくる。

◆ クイズ集会をやってみよう

体育館などに集まって行います。○か×で答えるクイズをつくり、会場を○と×のエリアで区切ります。クイズを出し、参加する人に正解だと思うエリアに移動してもらいます。不正解の人はエリアの外に出てもらい、全問正解の人が最後まで残るルールにしても楽しむことができます。



テープで場所を区切る。



