



越谷南高校保健室

2024.9.3 発行

まだまだ暑い日が続きそうですが、夏休みも終わり2学期が始まりました。夏休みは、勉強に部活に、プライベートの時間などなど有意義に時間を使うことができましたか？夏休みからまだ生活リズムが戻らないなんて人はいませんか？学校モードへの切り替えが必要なこの時期は、体も心も少ししんどいかもしれません。いつも以上に自分のことを気にかけて、「あれ？いつもと違うな」と感じたら、一人で悩まず近くの人に相談してくださいね。もちろん保健室に話に来てくれてもOKです😊

こんな時は、保健室にお知らせください！

以下に当てはまる人は、保健室へ来室をお願いします。

- 部活動等学校での活動中にけが等をして病院を受診した人
→スポーツ振興センターの手続きが必要です。学校ホームページから書類をダウンロードし、記入したものを持参してください。
(保健室から書類を渡すこともできます)
- 1学期の健康診断で治療勧告書をもって、病院を受診した人
→「受診報告書」を提出してください。
- ☆ その他、2学期が始まるにあたって体や心の状態で心配なこと、伝えておきたいこと、相談がある人。いつでも気軽にどうぞ😊

9月1日は「防災の日」

8月8日に日向灘を震源とする地震が発生し、この地震に伴って大規模地震の発生の可能性が平常時に比べて高まっていると考えられたことから「南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）」が発表されたことは、みなさんの記憶にも新しいと思います。

災害はいつ起こるか誰にもわかりません。起きていないことに対して準備をするのはなかなか難しいことですが、ぜひおうちの人と防災について話をして、家庭で災害に備えて準備をしてくださいね。

災害直後の歯・口のケア

避難生活は大きなストレスをもたらすとともに、歯みがきが難しいために口の中の状況が悪くなりやすくなります。避難所でも、食後や寝る前に歯みがき・うがいができるよう、事前に準備をしておけるといいですね。

歯ブラシがない場合…ペーパータオルやガーゼ、ティッシュペーパーなどで歯の表面をこすり、水やお茶でブクブクうがいをする。

歯ブラシがある場合…
歯ブラシを少しの水で濡らしてみがく。

洗口剤(マウスウォッシュ)がある場合…洗口剤によるうがいも効果的。少しずつ含んで、ブクブクうがいを繰り返す。

- ☆災害に備えて、歯ブラシや、歯みがく剤、シュガーレスガムなども準備しておくといいかもしれません。
- ☆慣れない避難生活はストレスで唾液が出にくくなりますので、口や舌を動かしたり、マッサージをして唾液の分泌を促しましょう。

9月9日は「救急の日」

越谷南高校の今年度1学期間(令和6年4月1日から8月27日まで)に、けがをして来室した生徒は全部で107名でした。

来室した人のけがの理由で一番多かったのは、擦り傷が45名、次いで、捻挫が25名、打撲が18名でした。

応急手当はけがの悪化を防いだり、痛みを和らげたりする目的で行います。しかし、間違った方法で手当てをすると余計にひどくなってしまうこともありますので、基本的な処置について確認しておきましょう。

『擦り傷』の基本的な処置



まず、傷口の泥や砂などの汚れを水で洗い流してきれいにする。きれいに洗い流したあとに、絆創膏などで傷口を保護。

※最近では、消毒をすると細菌と一緒に皮膚にいる傷口を治すための細胞も傷害してしまうため、消毒せず水で洗うことのほうが大事だといわれています。

『捻挫』の基本的な処置



手当の基本は「RICE 処置」。

※「I」の冷却は、湿布ではなく氷などを使いましょう。冷却は、血管を収縮させて内出血や炎症、腫れ、痛みを抑え、悪化を防ぐために行います。湿布は、表面的に冷たく感じますが、内部まで冷やす効果はありません。

県からのお知らせ(HPV ワクチンについて)

7月12日に、女子生徒へ向けて、HPV ワクチンについてのリーフレットを配布しました。

埼玉県産婦人科医会では、HPV ワクチン接種前後の不安や質問について個別に相談できる無料のオンライン相談窓口を開設しているそうです。ご活用ください。

下記 URL にも詳細がありますので、ご覧ください。(埼玉県産婦人科医会のホームページにつながります。)

<https://saitama-aog.jp/hpv>



【埼玉県在住者対象】

HPV ワクチン接種に関する 無料オンライン相談

埼玉県産婦人科医会では、HPV ワクチンや、ワクチン接種前後の不安や疑問についての相談窓口を開設しています。お気軽にご相談ください。(症状のある方は受け付けておりません)

対象：埼玉県在住の方が対象となります。

費用：無料相談です。

相談内容：① HPV ワクチン接種前の不安、疑問などの相談
② HPV ワクチン接種後の不安、疑問、定期検診などに関する相談の2つにわけて専門の産婦人科医師が相談を受け付けています。

利用方法：1 LINE「埼玉県 HPV ワクチンオンライン相談」に右記 QR コードで友だち登録してください。

2 **予約する** を押し、実施医療機関、ご希望の日程・時間の順に選択して、ご予約ください。

埼玉県産婦人科医会ホームページ(オンライン相談について) <https://saitama-aog.jp/>

埼玉県ホームページ(HPV ワクチンについて) <https://www.pref.saitama.lg.jp/a0701/sikyukeigan.html>



産婦人科医師が対応します

LINE登録はこちら!