



ほけんだより 1月

平成29年度1月 山梨県立甲府南高等学校 保健室



インフルエンザが流行し始めました。手洗い・うがい・マスクの着用を徹底してください。また、疲れている時や睡眠不足の時は、免疫力が低下し、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。自分の生活も見直し、体調管理に努めましょう。登校前から体調が優れない時は無理をしないこと！特に3年生は受験当日体調を崩すことがないように気を付けて、力を発揮して来てください。



やけどの手当を覚えよう

やけどをしたら…

すぐに流水で冷やす

⇒冷やす時間は5～30分

受傷部分が広範囲の場合の時等は、服は無理に脱がず、冷やすことを優先する

⇒低体温を招くため、氷水は使わない

冷やしにくい箇所はぬれたタオルを使う

その他注意点

- ・水ぶくれはつぶさない
- ・冷やしても痛みが続いたら医師の診察を受ける

やけどのレベル

I度（表皮のみ）

皮膚が赤くなってひりひりした痛みが出る。2日程度で治ることが多い。

II度（真皮に達する）

水ぶくれができて、強い痛みを感じる。範囲が広い場合は医師の診察が必要になることもある。

III度（皮下組織に達する）

皮膚が青白くなる。神経が焼けて、痛みを感じない。すぐに医師の診察が必要。

低温やけど

に要注意！！



低温やけどとは、短時間の接触では問題とならない44℃～50℃程度の中等度の温度の熱源に長時間接触することで生じるやけどのことです。湯たんぼ・使い捨てカイロ・温風ヒーターなどによるものが多くみられます。

特徴：受傷初期には軽症に見えても 予想以上の深いやけどであることが多い

なぜ？

心地よいと感じる程度の熱源に長時間接触して受傷するので、熱さや痛みを感じにくく、皮膚の深い部分、時には脂肪層まで組織が損傷してしまいます。また、熱源への圧力が加わると、圧迫により局所の循環傷害が生じ、血流による熱希釈機能、熱放散機能が低下して、熱が局所に蓄積して深部の組織が損傷してしまいます。

こたつや電気カーペットの上で寝てしまった場合、湯たんぼを寝具の中に入れて寝た場合、使い捨てカイロを皮膚に長時間接触させていた場合等に受傷することが多いので注意が必要です。やけどの疑いがある時には、自己判断せずに医療機関を受診してください。



色覚検査について

本校では希望者を対象に色覚検査・色覚に関する相談を実施しています。2・3年生は昨年度、1年生は今年度、希望者を対象に検査を実施しました。

色覚異常は、色が全くわからないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。そのため、本人には自覚のない場合があります。授業を受けるにあたり、また進路や職業選択にあたり、自分自身の色の見え方を知っておくために大切な検査です。

なお、学校での検査結果は「診断結果」ではありません。色覚異常の疑いのある場合は医療機関を受診することをお勧めしています。

今後検査を希望される場合は、保健室で申し込み用紙を受け取り、提出してください。色覚に関する相談は、保健室にていつでも受け付けています。

災害共済給付金の申請について

学校管理下（授業中・部活動中・登下校中等）において怪我をし、病院を受診した場合は、全校生徒が加入している「スポーツ振興センター災害共済給付制度」により治療にかかった医療費を請求することができます。初診から治癒までの間の医療費総額が、健康保険証を使った際の本人負担額 1,500 円以上の場合に申請が可能です。申請に必要な書類は保健室でお渡ししています。申請を希望する場合は、お子様を通じて、又は直接、保健室までお問い合わせください。

申請書類をお渡しした後、保健室に提出されていないケースも多々みられます。怪我の発生から2年経ちますと申請ができなくなりますので、書類未提出の場合はお早めに提出をお願い致します。

インフルエンザが流行しています！

インフルエンザと診断された場合は、出席停止（期間：発症後5日かつ解熱後2日）となります。『学校において予防すべき感染症による欠席届（様式1）』に医師の証明をもらい、登校開始日に担任に提出してください。

また、インフルエンザの疑いがあり、授業を欠席・遅刻・早退し受診をしたが、インフルエンザではなかった、という場合は『インフルエンザの疑いによる受診欠席届（様式2）』に受診した際の領収書のコピーを添付し提出してください。

※『学校において予防すべき感染症による欠席届（様式1）』・『インフルエンザの疑いによる受診欠席届（様式2）』は学校ホームページ「在校生各種届出」からダウンロードが可能です。

	発症日	発症後							
	0日目	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目
発症後 1日目に解熱 (最低基準)	発熱	解熱		解熱後 2日目		発症後 5日目			
	出席停止						登校可		
発症後 2日目に解熱	発熱	発熱	解熱		解熱後 2日目	発症後 5日目			
	出席停止						登校可		
発症後 3日目に解熱	発熱	発熱	発熱	解熱		解熱後 2日目			
	出席停止						登校可		
発症後 4日目に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱		解熱後 2日目		
	出席停止						登校可		
発症後 5日目に解熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	解熱		解熱後 2日目	
	出席停止								登校可