

3月 保健だよ！

令和4年3月1日
練馬区立石神井西中学校
保健室

学校保健委員会を紙面開催しました！

学校保健委員会とは、学校や地域・家庭と連携を図り、子どもたちの健康について考える会です。

毎年本校でも開催している学校保健委員会ですが、今年度も新型コロナウイルス感染拡大を鑑みて、紙面で開催しました。

今年度は「定期健康診断の結果から」「ケガの対応」というテーマで、資料を作成し、校医の先生方にご覧いただきました。また、日常でケガをしたときに、「何かを受診したらよいの？」「この手当で大丈夫？」と思うことはありませんか？そこで、各校医の先生方に事例を挙げて、①何科を受診したらよいか？②受診までにやっておくいい処置は？③ケガの手当で用意しておく便利なものの3点についてお伺いしましたので、ご紹介させていただきます。

ご家庭でも保健室でも役に立つご回答をいただけたので、困ったときの参考にさせていただければ幸いです。



【耳鼻科校医への質問】

事例1) 鼻血がなかなか止まらない。

①何科を受診したら良いですか？（耳鼻科？内科？）

回答 耳鼻科を受診してください。

②受診するまでにやっておくいい処置はありますか？

回答

頭をやや下向きにし、鼻翼部（小鼻）から出血側の鼻を5分ぐらいおさえる。



耳鼻科校医
鄭先生

事例2) めまいを起こしている。

①何科を受診したら良いですか？（耳鼻科？内科？）

回答 めまいのタイプで異なります。どんなめまいがするか（「ぐるぐる目が回る」「立ちくらみのような感じ」「ふわふわする」など）様子を言えるようにしましょう。

②受診するまでにやっておくいい処置はありますか？

回答 水分の適量の補給。



【内科校医への質問】

事例1) 友人とサッカーをしていた。ボールを取り合った際、友達の足が股間に当たった。

①何科を受診したら良いですか？

回答

ケガの程度によりますが、腫れがひどい場合は外科か泌尿器科に受診を勧めます。

②受診するまでにやっておくといい処置はありますか？

回答

どこをぶつけたか、腫れや内出血の程度を自分で確認してください。



事例2) 外で遊んでいたら、じんましんが出た。

①何科を受診したら良いですか？（皮膚科？内科？）

回答

ふだんかかりつけの内科か皮膚科を受診してください。皮膚以外の症状（咳、吐き気など）がある時は内科救急へ。

②受診するまでにやっておくといい処置はありますか？

回答

じんましの出やすい人は、かかりつけの先生に内服薬（抗ヒスタミン薬等）を処方してもらい、出たら内服するとよいと思います。



ケガの手当で用意しておく便利なものはありますか？

回答

小さな保冷剤が冷凍庫にあると、局所を冷やすのに便利です。



【眼科校医への質問】

事例1) 野球ボールが目に当たった。

①何科を受診したら良いですか？（眼科？脳外科？）

回答

まずは眼科を受診してください。眼が開けられるか、強い痛みや出血がないか、視力障害はないか、物がたぶって見えないかなどをチェックします。症状があるようならなるべく早めに眼科を受診してください。眼の周りの骨折が疑われる場合には、レントゲン、CT検査が必要です。

②受診するまでにやっておくといふ処置はありますか？

回答

腫れを抑えるために軽く冷やすのが良いでしょう。絞った冷たいタオルをビニールに包んで当てる程度で、強く圧迫しないようにします。鼻血や鼻水が出ている場合、強く鼻をかまないでください。



事例2) 転倒した際にまぶたを切った。

①何科を受診したら良いですか？（眼科？整形外科？脳外科？）

回答

眼科を受診してください。異物が入っていたり、眼瞼裂傷が深い場合は、縫合などの処置が必要となりますので、対応できる眼科へ受診が必要となります。

②受診するまでにやっておくといふ処置はありますか？

回答

砂や泥が入っている場合には、可能であれば軽く洗い流します。出血している場合には、きれいなガーゼやハンカチで押さえて止血してください。粘着の強い絆創膏は、はがすのが大変になりますので、貼らないでください。



ケガの手当で用意しておくといふ便利なものはありますか？

回答

清潔なガーゼ 洗浄するための生理食塩水があると
いいです。



【歯科校医への質問】

事例1) あごを打った際に唇を切った。

①何科を受診したら良いですか？（歯科？形成外科？）

回答

設備や器材を考えると形成外科か大きな病院の口腔外科が良いです。

②受診するまでにやっておくといいい処置はありますか？

回答

軽く圧迫して出血を止める処置をしておいた方が良いでしょう。



事例2) 転んで舌を噛んだ。

①何科を受診したら良いですか？（出血が多い場合は何科？）

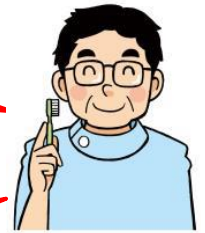
回答

歯科を受診してください。出血が多い場合は大きな病院の口腔外科が良いです。

②受診するまでにやっておくといいい処置はありますか？

回答

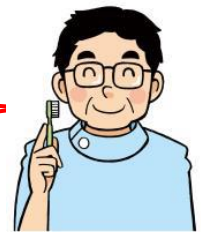
傷口をガーゼで挟んで指で圧迫して止血しておくといいいです。



ケガの手当てで用意しておくといいい便利なものはありますか？

回答

市販されている滅菌ガーゼがあると便利といいいです。



【学校薬剤師への質問】

質問1) 湿布薬の使い方について

①どんな痛みの時に湿布を貼ったらよいか？

回答

打撲、捻挫、肩こり、腰痛、筋肉痛、関節の痛みなど。

湿布を選ぶ時は、有効成分によって使用できる年齢が異なるので注意してください。痛みが強いとき、インドメタシンが入っている湿布の中で、11歳以上で使えるものもありますが、ドラッグストアで相談してみてください。15歳以上であれば大人と同じものが使えますが、日光に当たるとかぶれやすいものもあるので、同じく相談してください。

②温湿布と冷湿布の使い方の違いは？（それぞれどんな時に使うとよいのか？）

回答

温湿布は腰痛や肩こりなど慢性期症状に使われ、冷湿布は捻挫や筋肉痛など急性期症状に使われるのが一般的です。ただし、患部が腫れていて熱をもっていなければ、自身が気持ちよく使える方を選んでも良いでしょう。温湿布を使用しているときは、お風呂は温湿布をはがして30分以上経ってから入りましょう。また、入浴後30分以上経ってから貼りましょう。



学校薬剤師
井上先生

③湿布を貼っていても「冷たくなかったから張り替えたい」というが、湿布の効き目はどれくらいか？

回答

冷たい感じがするのはメントールなどの成分によるものですが、スースー感は感じられなくても、炎症を抑える成分が、痛みに対して効果をあらわします。1日2回など、湿布の使い方が箱や添付の紙に書かれていますので、それに沿って使いましょう。ただし、かぶれやすい人は、1日2回張り替えるタイプであれば6時間程度ではがし、肌を休ませながら貼るようにしましょう。

質問2) やけどの処置について

①やけどした際にどの程度までやけどなら市販薬で効果がありますか？（医療機関に行く目安など）

回答

やけどの範囲が本人の手のひらより大きい時。皮膚が赤くはれて水ぶくれがある時。強い痛みが治らないとき。皮膚が白いもしくは黒くなっていて、痛みを感じないとき。やけどの部位が関節部、首から上及び陰部である時。こんな時は流水などで冷やし、清潔なガーゼやタオルで患部をおおって速やかに受診しましょう。痛みがひりひりする程度であれば、流水で15分以上冷やし様子を見ても良いでしょう。



ケガの手当で用意しておく便利なものはありますか？

回答

白色ワセリン サージカルテープやネット包帯 清潔なガーゼ 湿潤環境を保てる絆創膏や傷パットがあると便利です。



先生方、ありがとうございました。

まずケガをしないことが第1ですが、「もしも」の時のために知っておきたいことばかりでしたね。日頃準備しておく良いものも教えていただきました。これを機に救急セットを見直すのもいいかもしれませんね。

