

ほけんだより 9月

2011年 第5号 大阪府立西淀川高等学校 保健室

長い夏休みも終わり、2学期が始まりました。みなさんはどのような夏休みを過ごしましたか？ 休み中に、不規則な生活を送っていた人もいます。2学期は1年の中で1番長い学期です。夏休みの延長とダラダラせず、生活のリズムを整え元気に登校しましょう。



AEDをみなさんは知っていますか？



AED (自動体外式除細動器) は、けいれんを起こし血液を送れなくなった状態(心室細動)の心臓に電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための医療機器です。2004年7月から一般の人でも使えるようになり、病院や救急車はもちろん、学校、駅、テパート、公共施設など、人が多く集まる場所を中心に設置されています。操作は音声でガイドしてくれます。最近では、一般の人がAEDを使用して救命した事例が増えて来ています。

簡単な応急手当を覚えよう！

●ねんざ・打撲の手当ではRICE処置が基本●

基本となるポイントの頭文字を取ってRICE処置とされています。

R=REST(動かさない)・・・安静にする。患部は動かさない。

I=ICE(冷やす)・・・1回30分を目安にアイシングを。冷やしすぎには注意。

C=COMPRESSION(圧迫する)・・・包帯などで押さえる。出血を止める効果もある。

E=ELEVATION(高くする)・・・足のけがは高くすると腫れが少なく痛みも和らぐ。

もしもの時のために、ぜひ覚えておきましょう！！



学校プール衛生管理検査・空気環境検査について

1学期に、プール水質検査と教室の空気検査を**学校薬剤師の小西 明先生**に実施して頂きました。結果は以下の通りです。

●プール水質検査

【検査結果】

6月28日 午後3時
気温:32℃ 水温:31.8℃ 天候:晴れ

	検査結果	基準値
水素イオン濃度 (pH)	7.2	5.8以上 8.6以下
遊離残留塩素濃度	0.5 mg/1	0.4 mg/1 以上 1.0 mg/1 以下
大腸菌	陰性	検出されないこと
総トリハロメタン	0.018 mg/1	0.2 mg/1 以下

●空気検査

【検査結果】

7月13日 2限目・3限目
気温:32.2℃ 湿度:57% 天候:晴れ



測定教室	検査結果		基準値
	1回目	2回目	
2年O組			
室温	25.0℃	25.5℃	30℃以下
湿度	66%	60%	30~80%
CO ₂ 濃度	0.05%	0.06%	0.15%以下

測定教室	検査結果		基準値
	1回目	2回目	
3年口組			
室温	26.0℃	26.0℃	30℃以下
湿度	54%	60%	30~80%
CO ₂ 濃度	0.09%	0.05%	0.15%以下

全ての検査で、基準を満たしていました。プールは循環ろ過を行い、基準値を維持出来るよう管理していますが、教室はみなさんが意識をして管理をしないと空気は悪くなるばかりです。休み時間には、窓を開けて換気をするよう心掛けましょう。

学校歯科校医 渡部 隆先生よりメッセージ

若年性歯周炎について

11~13歳頃に発症し、思春期から25歳の間に発現することが多く、男子より女子に多くみられます。急激な歯槽骨(歯を支えている顎の骨)の破壊を特徴とし、深い歯周ポケットが生じ、垂直的な歯槽骨吸収が切歯と第一大臼歯に見られます。治療によって改善しにくく発症の要因として細菌のみならず、免疫機能の低下などが関与していると考えられていますが不明な点が多くあります。

10代のみなさんには関係のないことと思っているかもしれませんが、口の中をきれいにしていないと、歯周炎になってしまうかもしれません。歯周炎にならないためにも毎日のケアを行いましょう！

