



保健室だより 9月号

2017



日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

黄色は一日在室日 在室時間：9:00～16:00

緑色は午前在室日 在室時間：10:00～12:00

- * 看護師不在時に保健室を利用される時は、事務室への声かけ、保健室利用表の記入をしてください。
- * 健康診断の結果をお渡ししています。
- まだ、受け取られていない方は、保健室に取りに来てください。
- * 9月23日（土）は一般公開の日です。保健室も開室しています。

9月9日は「救急の日」です。「きゅう（9）きゅう（9）」の語呂合わせから、1982年に厚生労働省によって定められました。日常生活の中で、ケガを予防することが第一ですが、万が一「ケガをした！」としても、あわてずに自分でできる応急手当をしましょう。



やけど：お湯や炎や熱い物などに触れて皮膚が傷ついた状態。

水ですぐに冷やします。冷やすことで、痛みが軽くなり、また、やけどが悪化することを防ぎます。衣服を着ている部分にやけどを負った場合は、衣服を着たままで冷やします。5分以上は、冷やし続けましょう。

- 水疱が出来ている時は、破らずガーゼで保護し、医療機関（皮膚科/形成外科）を受診しましょう。
- やけどが手のひら以上の大きさ、痛みが強い、皮膚の色が白い・黒い時も受診しましょう。

捻挫：ひねったりくじいたりして関節やその周辺が傷ついた状態。

打撲：人やものにぶつかって皮膚や周辺組織が傷ついた状態

患部を動かさないで安静にします。炎症を抑え痛みをとるため冷やします。患部を心臓より高い位置に保ち内出血や腫れを防ぎます。

- 痛みが強い、腫れがひかない時は、医療機関（整形外科）を受診しましょう。

切り傷：刃物やガラスなので、皮膚やその下の組織を切断した状態。

擦り傷：強い摩擦で皮膚の表面が傷ついた状態。

出血が少なく傷口が汚れていたら、きれいな水で洗い流します。傷口に清潔なハンカチなどを当てて、上から押さえ、止血します。傷口を心臓より上に持ち上げると止血しやすいです。

- 痛みが強い、傷口が大きい・深い、出血が止まらない時は、医療機関（皮膚科/形成外科/整形外科）を受診しましょう。

鼻血：鼻の内側の細い血管が破れて出血した状態。

親指と人差し指で鼻をつまみ、軽くうつむきます。下を向くことで喉に血が流れるのを防ぎます。額から鼻のあたりを冷やします。

- 頻回に鼻血が出るようなら、医療機関（耳鼻科）を受診しましょう。

鶴見キャンパスのどこにあるか知っていますか？

- ・ ガーゼ、絆創膏、冷湿布等の医薬品⇒講義棟1階保健室（保健室が閉まっている時は事務室）
- ・ シャワー⇒研究棟2階更衣室

（有害物質に汚染された時に洗い流すための緊急シャワーは研究棟各階廊下に設置されています）

- ・ 氷⇒研究棟2～5階廊下に設置されている製氷機



鶴見キャンパス 保健室 上澤