



保健室便り



令和7年6月号
大島商船高等専門学校保健室

前期中間試験をむかえ、1年生の皆さんは初めての試験に緊張や不安を抱いたのではないのでしょうか？

2年生以上の学生も、新年度から始まった新たな科目の試験となり、いつも以上にストレスが大きかったのではないかと思います。まずは、頑張った（乗り越えた）自分をほめてあげてほしいと思います。また、高専大会をはじめとした各種大会やコンテスト、資格試験などが盛んになってくる時期です。つかの間の休息になるかもしれませんが、意識的にこころと体を休ませてほしいと思います。

この時期は、新年度の学校生活にも慣れてきますが、登下校や運動での怪我や、熱中症などでの体調不良が増えてくる時期です。また、今年度はインフルエンザB型も流行しています。引き続き、体調管理に気をつけてほしいと思い、6月の保健室便りでは以下についてお知らせします。

1. 登下校時のケガについて

登下校中の自転車での転倒によるけがが多くみられます。

特に雨が多いこの時期は、滑って転倒し、ケガをする人が増えます。転倒しやすい場所として、

①大島大橋を渡ったあとの急坂（大島側は地下道に入るところ、大島側は観光センター過ぎたところ）

②砂利が多い場所

③点字ブロックや、側溝のふた（グレーチング）の上

など…

特に①の場所では毎年のように救急搬送を要するようなケガが複数件生じています。自転車はおりて歩くようにお願いします。また、ヘルメットを被るだけで、命にかかわるような大きな怪我を防ぐことができます。

2. 運動時のケガの手当てについて

部活動などでよくあるケガについて、応急処置の方法を簡単に説明します。

ケガの状況	応急処置
切り傷・擦り傷	水道水で洗い流し、ガーゼや清潔な布で保護する。 出血が多い場合は患部を押さえて止血する。
捻挫・骨折・打撲・突き指	氷などで冷やして固定する。 ※氷は直に当てないように。冷やすのは15分程度にする。
爪のはがれかけ	爪ははがさずにそのまま清潔な布などで保護する。

※保健室在室時間であれば、応急処置に不安なときは連絡（Teams や電話）してください。

※学内で応急処置をした後は、保健室へ来てください。保健室が不在のときは必要に応じて病院を受診してください。

3. 熱中症予防について

夏に向けて日に日に気温が上昇し、湿度も高まるこの時期から熱中症になる人が急増します。

熱中症の発症には、環境的要因、及び身体的要因と行動的要因の条件が複雑に関係しています。

環境的要因	身体的要因	行動的要因
・気温が高い ・湿度が高い ・風が弱い ・日差しが強い ・閉め切った室内 ・エアコンがない ・急に暑くなった時 ・熱波の到来	・高齢者・乳幼児・肥満 ・体に障害や持病のある人 ・低栄養状態の人 ・脱水状態の人（下痢やインフルエンザなど） ・体調不良の人（睡眠不足、食事の未摂取、疲労が蓄積しているなど）	・激しい運動 ・慣れない運動 ・長時間の屋外作業 ・エアコンなどの空調が整っていない室内での長時間の作業 ・水分補給がしにくい（水分補給をしない） ・衣服での調節ができない

これらの要因が絡み合って熱中症は生じてしまいます

熱中症になりやすい人は高齢者、乳幼児などとされていますが、実際には下表のように中学生～高校生の世代での発生多いというデータもあります。スポーツ活動による影響（行動的要因）があるようです。

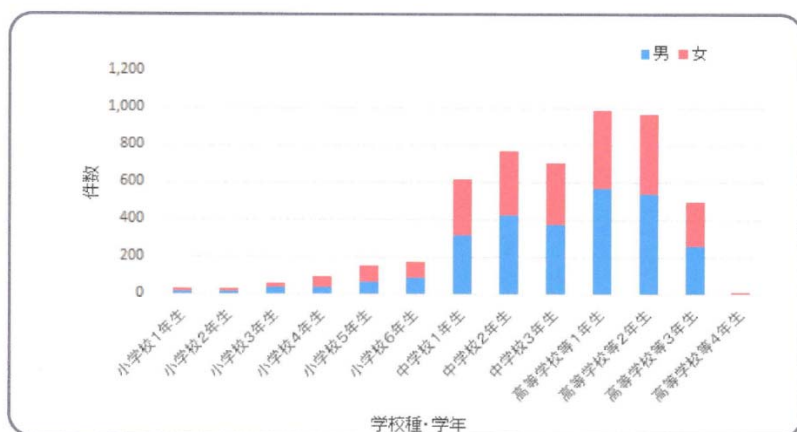


図 2-5 令和元年度の学校種・学年・男女別の熱中症の発生状況

引用：学校における熱中症対策ガイドライン作成の手引き

熱中症を防ぐために身体的要因、行動的要因については気をつけることができます。

- ・睡眠を十分とる。
- ・3食きちんととる。
- ・暑い場所で長時間の作業をしない。やむを得ない場合は、こまめに涼しいところで休憩をとる。
- ・のどの渇きを感じる前に水分（スポーツドリンクなど）を補給する。
- ・涼しい服装を心掛ける。
- ・など



熱中症のリスクの指標として、WBGT（熱中症指数）があります。

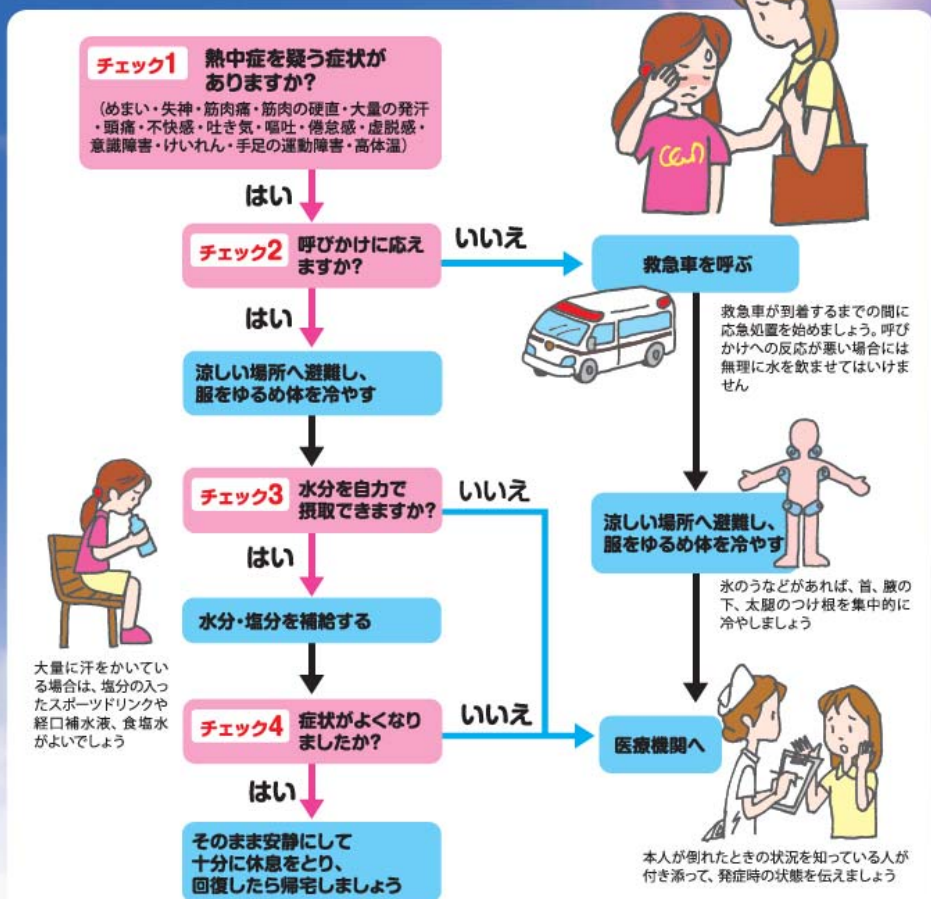
学校でも、部活動や体育的活動のときなど、熱中症のリスクが高いと思われる活動の際には測定する体制をとっています。保健室にも熱中症指数計があります。心配な時はお声掛け下さい。

熱中症の症状と応急処置について

熱中症の応急処置

もし、あなたのまわりの人が熱中症になってしまったら……。

落ち着いて、状況を確認してから対処しましょう。最初の措置が肝心です。



時間が経ってから（当日の夜や翌日などに）症状が出ることもあります。疑わしい状況の場合は、しばらくは多めの水分摂取と休息をしっかりとるように心がけてくださいね。



引用：厚生労働省 HP