

保健だより



平成29年 9月22日
いわき総合高校 保健室



9月も下旬になり、すっかり秋めいてきました。秋には修学旅行や遠足など様々な行事が目白押しです。季節の変わり目に体調を崩すことのないように、睡眠や栄養をしっかり取りましょう。

生活習慣を整えよう

夏休みとテストが終わってから、「夜眠れなかった」「朝ご飯を食べてこなかった」ために体調を崩し、保健室に来室する生徒が増えています。体調管理の基本は食事、睡眠、運動の3本柱のバランスを整えることです。現在の学校生活、そして将来の健康のためにも、健康的な生活習慣を確立しましょう。

健		康	
<h3>食事</h3> <p>断食ダイエットをしている人はいませんか？食事を抜くと体の省エネスイッチが入るうえ、体は次の食事ですできるだけたくさんの栄養を摂ろうとします。そのため、一時痩せることはあっても多くがリバウンドをしてしまいます。</p> <p>また、朝食を摂らないと体の機能が動き出しません。朝を抜いて登校すると、腸が突然動き始めるため、腹痛が起こることもあります。</p> <p>朝食はきちんと摂って、体を目覚めさせましょう。</p> 	<h3>睡眠</h3> <p>人間の体は「寝だめ」できません。休日にねむり過ぎると睡眠習慣を乱すことになり、夜更かしや朝寝坊を招きます。</p> <p>夏休み明けには、睡眠リズムが乱れたために夜眠れない人が多く来室していました。眠れない時には無理に眠ろうと思って焦るのではなく、眼をつぶってボーっとするだけで体は休まります。眠れないからと言ってスマホなどをいじらないようにしましょう。</p> <p>また、昼寝をし過ぎてしまう人は、ちょっとだけ睡眠がおすすめです。昼寝の時間は15分以内にするとすっきり起きられます。</p>	<h3>運動</h3> <p>運動をすることで体力を消耗し、夜スムーズに寝つくことができます。体を動かすと食事もおいしいですね。ダイエットを考えている人は、運動をして食事のエネルギーを消費するようにしましょう。</p> <p>また、成長期に運動すると骨密度を高められます。一般に骨密度の増加は20歳前後で停止すると言われていています。将来の骨粗鬆症のリスクを減らすためにも、今のうちから運動習慣を身に付けましょう。</p> 	

保健室からのお知らせ

- 夏季休暇中の部活動でケガをして、病院にかかった人はいませんか？夏季休暇中でも学校での活動中にケガをした場合、スポーツ振興センターの医療費給付対象になります。保健室に書類がありますので、心当たりのある人は来室してください。給付の対象になるかわからない場合もぜひ相談にきてくださいね。
- 体は元気だけれども、長期休暇が明けてなんとなく気持ちが疲れちゃった…そんな人はいませんか？保健室となりのカウンセリングルームには、毎週金曜日にスクールカウンセラーの先生がいらっしやいます。昼休みや放課後など、ちょっと息抜きにお話をしてみませんか？9月の来校予定日は22、29日、10月は13、20、27日です。



9月9日は救急の日

期末テストの反省は終わりましたか？じつは、保健室でもこんなテストを用意してみました。

応急手当抜き打ちテスト

〇月×日

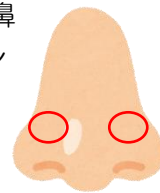
氏名 _____

Q1. 鼻血が出たときのベストな対応を答えなさい。

A1. ~~眉間の横をおさえて、血がこぼれないように上を向いてティッシュをつめる。~~

正答：小鼻を抑えて、下を向き、安静にする。

解説： 鼻血対応のポイントは以下の4つです。①鼻血の出血部位のほとんどは、小鼻あたり（キーゼルバツハ部位）です。そのため小鼻周辺を圧迫するようにしましょう。②上をむくと血が喉に流れて気分が悪くなることがあります。血を飲み込まないように下を向きましょう。③詰め物をする、とり出すときに鼻の粘膜をさらに傷つける心配があります。できるだけ詰め物はせずに、ティッシュなどは鼻にそえるだけにしましょう。④首など大きな血管が流れている部位を冷やし、いすなどに腰かけて安静にしましょう。



Q2. 突き指をしたかもしれないときの対応を答えなさい。

A2. ~~振ったり伸ばしたりして、指がもとに戻るようにする。~~

正答：安静にして、氷で冷やし、圧迫、固定をする。

解説： 一言で突き指と言っても、靭帯や腱の損傷、骨の損傷などさまざま外傷の可能性が含まれています。そのため、症状の悪化を防ぐために、RICE 処置（Rest：休息 Ice：冷却 Compression：圧迫 Elevation：挙上）を行うことが重要です。

Q3. 転んですり傷ができたときの対応を答えなさい。

A3. ~~消毒液で消毒する。~~

正答：傷口をよく水洗いして、ガーゼなどをはる。

解説： 消毒液を使うと、傷口を塞ぐために集まってきた体の細胞まで殺してしまうことがあります。傷口が深いときや、錆びたくぎで切り傷ができたときなど、消毒液を使用する必要がある場合もありますが、軽微なけがの場合は流水でよく洗うことで傷口の菌などは十分に落とすことができます。傷の上にはガーゼなどを貼って、菌の侵入をふせぐことも大切です。



3つとも身近なケガですが、意外と正しい手当の仕方を知っている人は少なかったのではないのでしょうか？また、手当をしてもずっと痛みが強い、ケガをした場所がだんだん腫れてきた、など症状の改善が見られない場合には必ず病院を受診しましょう。正しい手当をして早くけがを治しましょうね。