

ほけんだより 9

南宇和高校
保健室

二学期が始まって、一週間が経ちましたね。夏休みはそれぞれやりたいことを全力でやることができましたか？ 課題や部活動、遊びなどに追われて、生活習慣が乱れてしまった人も多いかもしれませんね。9月は、体育祭やインターンシップがあります。熱中症や感染症にならないように、規則正しい生活をして、体力づくりを心掛けていきましょう。

抜け出せ！夏休みモード



秋は気持ちの切り替えの季節？

9月は夏休みが終わり、学校のペースに体も心もなじませていく時期。「やる気が出ない」と感じる人も多いかもしれません。でも、それは決して「自分だけ」ではありません。夏休み中にくずれた生活リズムや新学期の環境の変化に心と体がついていけず「まだ本調子じゃない」だけです。



そんなときこそ「いきなり全力」より「小さくスタート」がおすすめです。

例えば、朝10分早く起きてみる、机に3分だけ向かってみる、1日1回は深呼吸をする。それだけでも心のエンジンは、少しずつ動き出します。ゆっくりでも自分のペースで「気持ちの切り替え」をしてみましよう。毎日をもっと気持ち良く過ごせますよ。



9月1日は「防災の日」です。日頃から地震などの自然災害への備えを改めて確認するようにしましょう。自分の身は自分で守ることを意識して、冷静に準備・行動ができるようにしましょう。適切な知識を持って、行動することで、自分だけでなく、大切な人を守ることもつながります。

「いつか」のために、今できること

地震、台風、大雨など災害はいつ起こるかわかりません。「まだ大丈夫」と思っているうちに災害が起こり動けなくなることもあります。だからこそ大切なのは、日頃からの備えです。

 自分の家からの避難場所を確認

「どこに逃げるのか」「どうやって行くのか」を知っておくだけで、いざというときに落ち着いて行動できます。



 家族会議を開く

もしものときの連絡の取り方などを家族で話し合っておきましょう。日頃から考え行動することが、命を守る力になります。

 家庭で非常用持ち出し袋の用意

水や食料など、最低限でも準備していれば自分や家族を守れます。避難時にすぐ手に取れる場所に置きましょう。



—— 「いつか」のために、「今」できることを始めてみませんか？ ——



9月9日は「救急の日」です。体育祭練習などで転倒して怪我をすることがあるかもしれません。まずは怪我をしないように予防することが大切ですが、事故が発生したときは適切に処置ができるようにしましょう。自分だけでなく、周囲の人が助けを求める場面でも、迅速に対応できるようになりましょう。

正しく使えていますか？ モイストヒーリング用の絆創膏

傷が早くきれいに治ると言われている、傷口を乾かさないためのハイドロコロイド素材の絆創膏。便利ですが、使い方によっては危険もあります。

汚れたまま貼るのはNG

傷口はきれいに洗ってから貼りましょう。汚れが残っているまま密封すると、菌が繁殖してしまうことも。



端が剥がれてきたら貼り替える

おうちで貼ってきた絆創膏が剥がれているのを時々見かけます。端が一定以上剥がれると菌が入って感染の危険も。



2歳以下の乳幼児は対象外

乳幼児に対しての安全性は確立されていません。使用するのは3歳以上になってから。



重要! AEDの使い方

心 臓が止まった人に何もなかった場合と比べて、胸骨圧迫（心臓マッサージ）をした場合、命を助けられる確率が2倍近く高くなります。さらにAEDを使用した場合は、約半数の人を救えるという調査結果が出ています。AEDの使い方を知っておきましょう。

1 電源を入れる

（ふたを開けただけで電源が入るものもあります）



2 電極パッドを胸に貼る

3 心電図の解析を待つ

（電極パッドを貼ると自動的に始まります）

4 電気ショック

- 電気ショックの指示が出たら近くに人がいないことを確認し電気ショックのボタンを押す（自動で行うAEDもあります）。ショック後すぐに胸骨圧迫を再開する
- 電気ショックが不要の場合、胸骨圧迫を再開する

5 胸骨圧迫とAEDをくり返す

（2分ごとに電気ショックが必要かどうか自動で解析します）



RICE処置を正しく行おう

ケガの痛みや腫れを抑え、回復も早くできるのが

Rest（安静）

Icing（冷却）

Compression（圧迫）

Elevation（挙上）



のRICEという応急処置です。

この処置には注意点もあります。

冷却は凍傷につながることも

氷を直接当てたり、冷やしすぎたりすると皮膚の組織が凍って、血流も悪くなり、凍傷を引き起こします。

圧迫で壊死することも

強すぎる圧迫や長時間の圧迫は神経麻痺や循環障害を起こし、壊死することも。冷却・圧迫していて、患部が青くなったり、しびれてきたりしたら休憩するなど断続的に行いましょう。

ケガをしたとき、その場の対処で未来が変わることも。正しい知識と対応で、自分や仲間の体を守りましょう。



ご協力をお願いします



一学期に行った健康診断で「受診勧告書」を貰って病院を受診した人は、「受診報告書」を保健室へ提出するようにしてください。もし、病院受診をしたけれど、「受診勧告書」を紛失してしまった場合は、その旨を保健室までお知らせください。

まだ未受診の人は、早めに受診するようにしてください。何か不明な点等がございましたら、保健室までご連絡ください。