

保健だより 9月

平成 30 年 9 月 7 日

日出学園中学校・高等学校 No.170

2学期が始まりました。自由な時間がたくさんあった夏休みから、そろそろ学校モードへの切り替えが出来てきた頃でしょうか。上手く切り替えられていないという人に試してほしいのは、まず眠れても早起きすること、朝起きたら窓に向かって太陽の光を浴びること、朝ごはんを食べること、そして夜はゆっくりお風呂に浸かることです。2学期の学校生活を元気に送れるように、規則正しい生活習慣を心がけましょう。

2学期は大きなイベントとして10月に日出祭があります。クラス、係、部活、委員会、有志団体など色々な場面で話し合いをする機会があると思います。友人と違う意見だったとしても、相手の意見を理解しようとする気持ちを持ち、お互いの意見を尊重しつつ、良いものを作り上げてください。

?? こういう状態の人いませんか ??

夏バテの **ぐっせり** を
引きずっている

夏休みは元気に過ごせたのに、
秋になってから **ぐっせり**

そんなぐっせりさんへ

その **ぐっせり** の原因は？

- 夏バテの疲れが残っている
- 夏と同じ生活をして体を冷やしてしまっている
- 冷房で体温を調節する力が弱まっている

ぐっせり をやっつけるために！

- ★ お風呂ではめるめのお湯にゆっくりつかる
- ★ 寒暖の差が大きいと体に負担が。冷房の使い方や服装を見直そう
- ★ 睡眠をしっかりとる
- ★ 温かいものを食べて体を内側から温めよう
- ★ 「スポーツの秋」のやりすぎに注意



天気予報のチェックを！！

今年は台風が多いと言われています。天気の良い日には雨が降ってなくて傘を持って登校しましょう。また、替えの洋服、靴下、タオル、濡れた衣類を入れるビニール袋などを持ってくると良いでしょう。



～保健室からのお知らせ～

受診報告書について

夏休み前にお渡ししている、受診報告書の提出を担任または保健室までお願いします。まだ受診していない人は早めをお願いします。



9月1日は”防災の日”でした



避難の時に持ち出す『非常用持出袋』は用意できていますか？玄関か家の出入り口に近い場所に常置いておきましょう。また日頃から避難場所など災害時の行動について家族と話し合うことは大切なことです。“防災の日”を確認の日と決めて、非常食の点検、買い替えも含め防災について見直すことを習慣化しておくことで安心ですね。



●一次持ち出し品●

避難時にすぐ持ち出すべき必要最小限の備えで、最初の1日間をしのぐためのもの。水、食料(調理不要なもの)、懐中電灯、携帯ラジオ、包帯など救急医療品、タオルなど生活用品。レジャーシートや筆記用具もあれば良いでしょう。

●二次持ち出し品●

避難した後で安全確認ができたなら避難所へ持ち込むなど、数日間の避難生活に必要なもの。水、食料(少し多めに)、カセットコンロ、衣類、毛布など生活用品。



9月9日は”救急の日”です

救急の日
覚えておこう

R I C E

R Rest…安静

ケガをしたところを安静にします。無理に動かしたり、体重をかけたりすると、ケガが悪化することがあります。



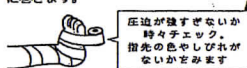
I Ice…冷却

痛みをやわらげ、内出血や炎症をおさえるために、冷やします(目安は15～20分)。氷を入れたビニール袋をあてて、感覚がなくなった場合は、また痛みが出てきたら冷やします。これを1～3日繰り返します。



C Compression…圧迫

出血や腫れを防ぐために、弾性包帯やテーピングで、軽く圧迫するように巻きます。



E Elevation…挙上

ケガをしたところを心臓より高く挙げます。内出血を防ぎ、痛みをやわらげます。

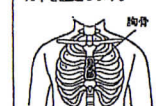


イサというときにのために>>>>>

胸骨圧迫 Q&A

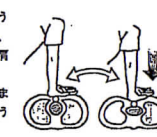
Q 圧迫する場所はどこ？

A. 胸の真ん中にある、「胸骨」という縦長の骨の部分です。左右の乳首を結ぶ線の真ん中を圧迫します。



Q 圧迫の仕方？

A. 垂直に体重をかけられるように、両肘をまっすぐ伸ばして、胸に置いた自分の手のひらの真上に肩が来るように、身を乗り出します。押した後は、胸が元の高さに戻るまで力を緩めます。背中の下は固いほうが効果的。



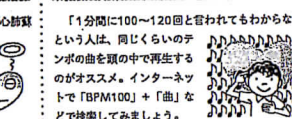
圧迫の深さ	
成人は約5cm	
子どもは胸の厚さの約1/3	
圧迫の回数	
100～120回/分	

心肺停止の心臓蘇生法(心肺蘇生法)

心停止になった人のうち、見つかった一般市民が心臓蘇生を行なった場合、1カ月後の生存率は9.2%。これに対して、一般市民が心臓蘇生を行った場合は16.1%。なんと約1.8倍に。(参考：日本心臓学会、日本救急医学会)

BPM100～120回/分を目安に

「1分間に100～120回と覚えてもわからない」という人は、同じくらいのテンポの曲を頭の中で再生するのがオススメ。インターネットで「BPM100」「曲」などで検索してみてください。



応急手当は治療ではありません。専門医にきちんとみてもらいましょう