

# 保健だより 9月

金沢錦丘中学校  
保健室  
平成28年9月9日

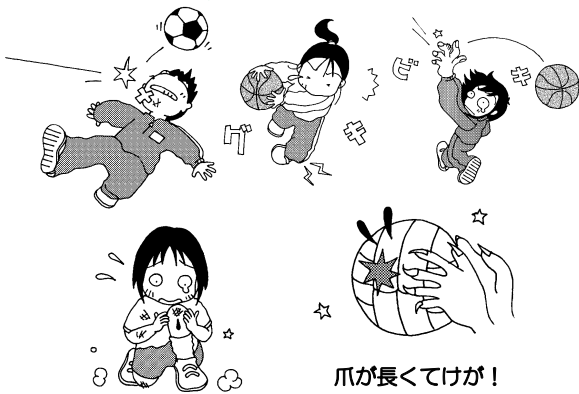
まだまだ日中は暑い日が続きます。それでも夕方になると、風に秋の気配を感じたり、虫の声に聞き入ったり。日が落ちるのも早くなって、季節はちゃんとめぐっています。さあ、2学期が始まりました。夏休みモードは切り替えて！

3年生は修学旅行、2年生はわくワーク職場体験、1年生も校外活動など、学校を離れた体験ができます。また運動部は、新人戦にむけて練習を頑張っていますね。試合までしっかりと体調を整え、けがを予防し、「自己健康管理能力」は勝敗にも影響しますよ。ファイト！



9月の保健目標

けがの防止



## ～自分でできる、応急手当～

昨年度の本校の「けが」で保健室を来室する生徒が多かった月は、6月・9月でした。

※今年度も注意！

けがの種類別では、

- ①すり傷 ②打撲 ③捻挫 ④突き指 ⑤切り傷  
①②で約50%を占めています。

けがをした部位別では、

- ①手・指 ②腕・肘・手首 ③膝 ④足関節 ⑤目・鼻 でした。

けがをした場所は

- ①体育館 ②運動場 ③教室 ④自宅(なぜ?)

けがの多い曜日は

- ①木曜日 ②月・火曜日 ③水曜日  
気持ちのゆるみが曜日に出る?

けがについて分析していると予防対策にもなります。

## ★応急手当の基本はRICE(ライス)★

- REST (安静)
  - ICE (冷却)
  - COMPRESSION (圧迫)
  - ELEVATION (挙上)
- 基本は RICE(ライス)!



内出血や腫れ、痛みをおさえ、回復を早めます。



これだけはしてはいけない  
応急手当!

やけど→直接氷を当てる  
→凍傷になるので水道水で、  
痛みが和らぐまで冷やす  
(5～10分間)

<p><b>歯</b></p> <p>ケガで抜け落ちた歯を、こすり洗いしてはいけない!</p>	<p>抜け落ちた歯が汚れていたら軽く水で洗う。この時、歯の根を持ったり、こすり洗いをしてはいけない。</p>	<p>歯の根の膜が無事なら、元の位置に戻せるかもしれません。牛乳か保存液の中に入れて、すぐに歯医者さんへ。</p>
<p><b>鼻血</b></p> <p>鼻血で上をむいてはいけない!</p>	<p>上を向いたり、あおむけに寝ると、血がのどに流れます。首の後ろをたたいても、止まりません。</p>	<p>鼻血は、軽く下を向いて鼻をつまんでおさえます。血は飲みこまず吐き出します。</p>

## 秋うつってどんな症状？

「秋うつ」とは、夏には元気だったのに、秋から冬にかけて気分が落ち込んでしまう「季節性うつ」の一種です。日照時間の変化や昼夜の温度差などが原因と言われています。秋が過ぎれば治るのも特徴です。

### 【症状】

- ・気分が落ち込む
- ・いつも疲れた感じがする
- ・日中の強い眠気
- ・食欲が増す



### 【対策方法】

- ・光を多く浴びる・・・特に朝日を浴びるとよい、または部屋を明るくする。

★人の体は日光を浴びることで、「セロトニン」という気持ちを明るくしたり、やる気を出すホルモンを生成します。日光を浴びることが少なくなることで結果的にセロトニンが少なくなり「気分の落ち込み」が起きます。



- ・バランスのとれた食事・・・ゴマ、バナナ、チーズ、赤身魚、豆乳など

★食事のポイントとしては、セロトニンの材料となるトリプトファンを含む食品を多く摂取することです。トリプトファンは上記の食品に多く含まれます。



また、炭水化物は脳内のセロトニンの濃度を高める効果があるので一緒に摂りましょう。

- ・適度な運動・・・15分程度のウォーキングも効果あり



★運動をすることによって、セロトニンを増やすことができます。毎日15分以上で、一定のリズムで連続したウォーキング・ランニング・サイクリングなどが良いです。自分のペースでしましょう。

- ・温度差を作らない・・・エアコンの設定温度に注意衣服を工夫して体温調整

★急激な温度差は体温調節を司っている自律神経にも影響を与えます。自律神経は、リラックス状態と緊張状態をコントロールする働きがあり、自分の意思ではコントロールできない神経です。一日の温度差が激しい気候は、自律神経に負担をかけるため、自律神経の働きが乱れて気分の落ち込みが起こしやすくなるのです。お腹と腰を温めることで、全身の血行がよくなります。

あぽかほか  
あぽかほか

血行がよくなると脳にも栄養が行きわたり気分もスッキリ。結果的に自律神経も整います。

(◁◎>◁◎)。◇♡ 自分にも心当たりがある、原因がよくわからない気になる症状がある・・・という人は、保健室・教育相談の八田先生や本校のカウンセラーの先生に相談してもよいですよ。

## 必要な治療が済みましたか？

～ 専門医受診結果「診断票・診査結果の回答」を学校に提出してください～

治療を終えましたか？2学期の学校生活を万全の体調でスタートしたいものですね。受診を終えた人は「診断票」を担当もしくは保健室に提出してください。



受診状況 (H28.9.8 現在) ※眼科の受診率が・・・★★ 健康であってこそ、自分の力を発揮する ★★  
歯科受診 73.3% (61.3%), 眼科受診 55.4% (80.0%) ※ ( ) 内はH27の同時期

### 「AED」ってなんだろう？

AED (自動体外式除細動器) は、コンピューターによって心臓のリズムを調べ、電気ショックが必要かどうかを判断する機械です。最近では、タレントの松村邦洋さんが東京マラソンを走っていて心筋梗塞を起こしAEDで助かりました。本校では、2年生時に全員が授業で学びます。

もしも、意識を失った人が倒れていたら・・・

まず、近くにいる大人に助けをもとめましょう！

「助けてください！人が倒れています」119番に連絡と、AEDを持ってきてください。



### 【保護者の方へ】

「マイヘルス」を持ち帰ります。1学期に行われた健康診断結果と、9月の身体測定の結果をご覧になり、P.4「健康診断結果の確認」に押印し、提出してください。成長の記録です！