

保健だより

平成28年9月23日
秋の気配号室
津幡高校保健室

2学期がスタートしてもうすぐ1ヶ月！生活リズムは戻りましたか？

朝晩は少しずつ過ごしやすくなってきましたね。体調を崩している人はいませんか？寒暖の差に負けないように、規則正しい生活を心掛け、気候に合わせた服装を自分で考えながら、行事が目白押しの2学期を元気に過ごせるとよいですね。

恐ろしい『はしか』 関西で流行中！

夏休み後半から、関西地方を中心に『はしか（麻疹）』の感染者が続々と報告されています。はしかは感染力が強く、すれ違っただけでも感染し、命にかかわる重い合併症を起こしやすい恐ろしい病気です。年齢を問わず感染する恐れがあります。特効薬もありません。ですが、予防接種で防ぐことができる病気でもあります。みなさんは、はしかの予防接種を受けていますか？受けたか分からない人は、おうちの方に確認したり、母子手帳を見てみるとよいですね。遠征などで県外に出る機会の多い人は、さらに注意が必要です。心配な人は、予防接種を受けておくのもよいかもしれません。おうちの方とよく相談して下さいね。



感染予防の基本 手洗いをおさらい！

これからの季節、カゼやインフルエンザが心配ですが、いろんな感染症を防ぐ一番手軽で確実な方法が手洗いです。皆さんは日頃意識して洗っていますか？おさらいしてみましょう。

①まずは手のひらをこする



②手の甲もこすり合わせて



③指の間は念入りに



④指の先、爪の間を忘れずに



⑤親指を包むように洗おう



⑥手首も忘れないで



*****30秒以上かけて、すみずみまでしっかり洗いましょう！*****



明るい部屋で



正しい姿勢で



適度に休憩をしながら



頭やからだで影をつくらないように

秋の読書タイムは...

マラソン大会の練習が始まりました！

来月末に迫ったマラソン大会に向けて、ランニングの練習が始まりましたね。徐々に身体は慣れてきているでしょうか。運動は心肺機能を向上させ、体力をつけるためにある程度は必要なものです。心身の成長のためにけがや事故に注意して頑張りましょう。



もしもに備えて・・・

マラソン大会・体育祭にむけて、練習が進んでくると増えてくるのが捻挫などのけがです。気をつけていても、思わぬ時にけがをしてしまうのですが、その時の応急処置について知っていますか？

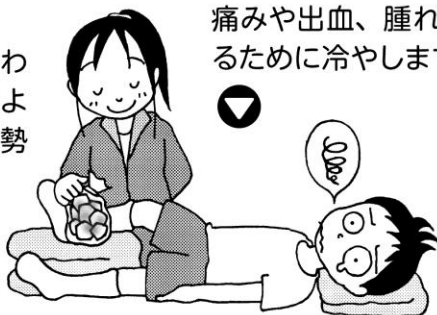
前々からよく言われている『R I C E (安静・冷却・圧迫・挙上)』に『P (保護)』『S (支持・固定)』が加えられ、『P R I C E S』。新常識として覚えてくださいね。

救急処置の PRICES

おなじみの RICE に P と S を追加して覚えよう

R Rest (安静)

刺激が加わり続けられないよう、楽な姿勢で安静に！



I アイシング (冷却)

痛みや出血、腫れをおさえるために冷やします！



C コンプレッション (圧迫)

腫れをおさえるために、包帯やサポーターを！



P プロテクション (保護)

それ以上のダメージを与えないように競技を中止して安全なところへ！



E エレベーション (挙上)

ケガをしたところは心臓よりも高い位置へ！



S サポート (支持)

もしくは Stabilization (固定) 悪化しないようにケガをしたところを支持・固定！

