

保健だより 10月号

令和5年10月
石川県立輪島高等学校
保健室

もうすぐ体育祭

10月には体育祭が予定されています。1日中外で活動するため、普段よりも体力を消耗します。日ごろからの「睡眠・食事」に気を付けて体調不良や怪我を予防しましょう。

体育祭で多い怪我について

肉離れ（筋挫傷）

急に無理な動作をした場合に発生する筋膜や筋繊維の損傷・断裂した状態です。筋断裂のうち範囲が部分的なものを肉離れといいます。



- 対処法はRICE処置といって、「安静にする」「冷やす」「圧迫する」「挙上」が効果的です。
- 肉離れが回復するまでには3～5週間ほどかかります。その間は運動ができません。

こむらがり（足がつった）

ふくらはぎ（こむら）を中心に起こる筋肉けいれんの総称です。原因は主に脱水症状によるミネラル不足、筋肉疲労です。



- つった方の足を伸ばして座り、つま先をすねの方に引きま。

予防のために水分補給とふくらはぎを伸ばすストレッチを行うことも大切！



☑ 応急手当、正しいのはどっち？

鼻血 <input type="checkbox"/> 上を向く <input type="checkbox"/> 下を向く	やけど <input type="checkbox"/> すぐに冷やす <input type="checkbox"/> 水ぶくれはつぶす	すりきず <input type="checkbox"/> よく洗う <input type="checkbox"/> すぐに絆創膏をはる
つきゆび <input type="checkbox"/> 動かさずよく冷やす <input type="checkbox"/> ひっぱってのばす	打撲・捻挫 <input type="checkbox"/> 動かさずよく冷やす <input type="checkbox"/> 動かすか確認し、もむ	救急車 <input type="checkbox"/> 119番に電話 <input type="checkbox"/> 110番に電話

RICE処置での冷却・圧迫における注意点

※RICE処置とは、Rest(安静)、Ice(冷却)、Compression(圧迫)、Elevation(挙上)のこと。

冷やしすぎによる凍傷に注意!

氷はタオルの上から当て、患部の感覚がなくなったら、いったん氷を外す(感覚が戻ったらまた冷やす)。

圧迫しすぎによる血流や神経の障害に注意!

ときどき指先などをつまんで感覚を確かめたり、皮膚やツメの色をチェックする。

近視について

近年、子どもの近視が増えており、特にアジアの先進諸国では多い傾向にあるそうです。原因のひとつとしてタブレットやスマホ、ゲームを長時間に近くで見ていることが挙げられています。近視は眼鏡等で矯正すれば視力がでるため、これまで問題視されていませんでしたが、最近では将来の目の病気のリスクを高める可能性があることが分かっています。

近視になると将来なりやすい病気

白内障

網膜剥離



緑内障

近視性
黄斑変性症

タブレットやスマホを使用する際、注意すること

- 対象から30cm以上目を離す
- 30分に1回は20秒以上目を休める
- 背筋を伸ばし、姿勢をよくする
- 部屋を十分に明るくする
- 使用する機器の明るさを適切に調節する

現時点での健康診断結果（視力）の受診状況

要受診者人数	65人
受診済み人数	14人

全学年での治療率

22%

早めに受診しましょう！

※夏休みなどに治療したが、まだ用紙を提出していないという場合は、保健室まで連絡してください。



医療機関等の受診について

保健室で病院の受診を勧める際、皆さんから何科を受診したら良いのかよく相談を受けることがあります。医療機関だけでなく、心の診療や相談機関等についても保健室で紹介することができますので、気軽に相談してください。

夏休み中に金沢で開催されたLGBTQ+の研修会に参加しました。だれもが自分らしく生きられる世の中になるために、支援している人がたくさんいました。もしひとりで悩んでいることがあれば、保健室に話に来てみてください。秘密は必ず守ります。



9月から新型コロナだけでなく、インフルエンザも流行しています。日ごろからの感染症対策と生活習慣に気を付けて過ごしてください。