

保 健 だ よ り



R4. 9
河内中学校
保健室

9月の保健目標

けがの予防に努めよう

9月に入りましたが天候がはっきりせず、気温が30度近い日もあれば、上着が必要なくらいに肌寒い日もあります。体調を崩しやすい時期ではありますが、家庭での生活と学校生活の2つのリズムをとり戻そうと意識することで、十分に自分の体を管理できると思いますよ。健康でいてくださいね。

* 9月1日は「防災の日」 * 9月9日は「救急の日」

9月1日は防災の日

「防災の日」は、いつ起こるかわからない「災害の備えをしっかりとっておきましょう。」という思いを込め1923年9月1日に起こった関東大震災にちなんで制定されました。今年の夏休みも日本だけでなく、世界でも大きな災害がありました。9月は、台風や豪雨等による自然災害が特に多い時期です。雷、豪雨、竜巻などの自然災害から、自分の体を守るためには、どんなことが必要で大切かを考えてみましょう。

◎竜巻が発生したらどうしますか？

＜建物の中にいる場合＞・・・窓を閉めてカーテンを引き、窓ガラスから離れ身を守る。

＜外にいる場合＞・・・できるだけ頑丈な建物に避難する。電柱や木も倒れる危険があるので近寄らない。建物がない場合はできるだけ低いところに避難する。

9月9日は救急の日

非常時の持ち出し用の持ち物としても、救急箱は必需品です。1年に1度の点検をお勧めします。また、緊急の時の連絡方法や順番など、「もしもの時の備え」を家族で確認しておくと思いいます。



* 使い方を確認しておきましょう。

* マスクやうがい薬も常備しておきましょう。使用期限も確認しましょう。

* 参考にしてください。

* けがをしたらどうする？
応急処置の基本です。

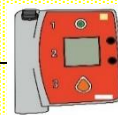


AED (自動体外式除細動器)

= Automated External Defibrillator

心停止は、多くの場合、心臓がけいれんし血液を送ることができなくなったときに起こります。

AEDは、そのけいれんを取り除き、心臓を正常な状態に戻すための機器です。電源を入れれば、音声で自動的に流れ、指示通りに操作することで誰でも簡単に使用することができます。



◎本校のAED設置場所

* 体育館入口の靴箱の上に設置されています。確認しましょう！

●季節の変わり目です。



今年の夏も「熱中症」に関してのニュースがたくさん報道されました。小さな子供やお年寄りが重症になるばかりでなく、みなさんと同じ中学生も救急車で病院に搬送され、手当てを受けるというニュースもありました。また、室内にいても環境が整っていないと、脱水症や熱中症にかかり、命にかかわるようなこともあることが伝えられています。

学校生活が始まり、みなさんが学習しやすい環境を整えるように努力はしていますが、新型コロナウイルス感染症の対応に加え、マスクが外せない時もあり大変な状況が今も続いています。

体育や部活動の時間には大量の汗をかき、そのため体温が上がったり下がったりして、体調がついていかないこともあると思います。また、「発熱」や「腹痛」での欠席で、「夏かぜ」や「胃腸障害」と診断を受けた人もいます。

これからの時期は、気温が高かった時期とは違いますが、夏の暑さで疲れた体をそのままにしておくと、体内の調節機能が崩れ、病気と闘う力が弱まってしまいます。「栄養」「睡眠」「運動」のリズムをしっかりと整えて、「抵抗力」を貯めて、この時期を乗りきりましょう。



●お腹のトラブル ～軟便・下痢～

保健室を利用する理由のひとつとして「腹痛」があります。

私たちの便は「からだからのお便り」と言われるくらい、その様子から体調や病気の有無が分かるバロメーターとしての役割があります。体調が良いときは茶色っぽいバナナのような形状で、すっきりと排出されます。腸の機能が弱っているときには、軟便や下痢になってしまうことがあります。

今の季節は、日中の暑さと朝晩の気温の低さからからだに慣れずに弱りやすく、気温が高い日中は水分や冷たいものを摂ったり、冷房で冷えたりすることで痛みを伴う軟便や下痢が起こりやすくなります。お腹を中心にからだを温め、油ものや辛いものを避けて、胃腸を休ませましょう。ただし、

✓下痢が何度も続く ✓激しい腹痛がある ✓吐き気・嘔吐・発熱を伴う

これらの症状がみられる場合は、感染症や食中毒なども疑われます。早めに受診しましょう。



●9月24日～30日は結核予防週間

結核を知っていますか？

結核は昔の病気と思われがちですが、今も年間約2万人の人が、り患している感染症です。結核菌は、増殖が遅く感染しても必ず発症するものではありませんが、過労や栄養不良、他の病気で免疫力が低下していると発病しやすい病気です。国民病といわれていた50年以上前に結核にり患した人達が高齢になり、免疫力が低下してきて発症することが、最近多くみられるようになりました。

どんな症状なの？

・せきが2週間以上続く・たんが出る・急に体重が減るなど、風邪のような症状がみられます。体の中で結核菌が増えると炎症が起こり、肺が破壊され呼吸が苦しくなります。せきなどで飛び散った結核菌を周りの人が吸いこんで感染する病気です。

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をお願いします

3つの密を避けましょう!

①換気の悪い密閉空間 ②多数が集まる密集場所 ③間近で会話や発声をする密接場面

新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

3つの条件がそろった場所がクラスター(集団)発生のリスクが高い!

※3つの条件のほか、共同で使う物品には消毒などを行ってください。

厚生労働省 厚労省 コロナ 対策