

保 健 だ よ り



R5. 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月に入りましたが気温の高い日が続きます。気温が30度を超える日もあれば、朝晩が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。新人戦・コンクール・運動会と行事が続きます。けがのない健康な体で過ごしてくださいね。

* 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。

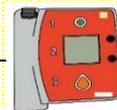


AED (自動体外式除細動器)

=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！

●季節が変わる頃になりました。



今年の夏休み中も「熱中症」に関してのニュースがたくさん報道されました。また、異常気象ともいわれ連日気温が高い日が続きました。小さな子供やお年寄りが重症化するばかりでなく、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、みなさんが活動しやすい環境を整えるように努力はしていきますが、感染症も終息したとは言えない状況が続く中、熱中症警戒アラート指数が連日基準値を超え、外での活動に制限がかかる日もあります。

体育や部活動の時間には大量の汗をかくことで、体温が上がったり下がったりして、体調が整わないこともあります。休み明け、「発熱」や「腹痛」での欠席や、「夏かぜ」や「頭痛」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若干違ってきますが、まだまだ気温が高く、大雨警報が出される日もあると思います。

湿度も下がらない日が続きそうです。

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うます。「栄養」「睡眠」「運動」のリズムをしっかり整えて、「抵抗力」を貯めて、この時期を乗りきりましょう。自分のからだです。大切にしてください。



「爪」を伸ばしている人が増えています。危険です！！



意外に多い、爪のけが。爪には指先を守ったり、力を入れる時に支えたりするなど、大切な役割があります。爪の長さは、手のひらの方から指先を見て、出ていないくらいが適正な長さです。逆に伸ばしていると衛生的ではなく、運動や作業時の邪魔になり、割れて痛い思いをしたり、相手を傷つけたりもします。

これから運動会の練習も入ってきます。一生懸命に練習をしているのに、誤って友だちを傷つけたら大変です。

以上のことを含めて、今年度から保健委員会では、爪の検査を行っています。今のみなさんの爪の長さはいかに！？

長い人は必ず切ってくださいね！！



ひっかく



割れる



はがれる

●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 15,000 人以上の患者が報告されます。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 年以上前に結核に患っ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・倦怠感や微熱が続く・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。

このような症状が続いたら、早めに検査を受けましょう。

