

文林中ほけんだより 9月

平成29年度
文林中学校 保健室

2学期が始まるこの時期は、夏の疲れや朝晩と日中の気温の差、さらに台風などの接近による低気圧の影響などで体調をくずしやすくなります。

早寝、早起き、そして3度の食事…と生活習慣を意識して、体調管理をしましょう。気持ちの良い季節を、万全の体調で過ごしてください。



9月9日
救急の日



家にある薬や器具、衛生材料の在庫の確認や、
使い方も合わせて確認しましょう！

→ こんなものがあると安心です。

包帯、ガーゼ、消毒薬、はさみ、鼻栓、洗浄綿、ビニール袋、
三角巾、紙テープ、清潔なタオル、体温計、使い捨てカイロ、
マスク、使い捨て手袋、ペーパータオルなど…

応急手当のポイント

よくあるケガの応急手当のポイントを紹介します。



- 〈つき指〉 副木などで固定するのが理想ですが、何もないときは健康な指と2本一緒に固定して冷やします。絶対に引っ張らないようにしてください。腫れがひどいときは病院へ…
- 〈肉離れ〉 筋肉の一部が断裂して起こります。圧迫して冷やしますが、断裂がひどい場合は必ず病院へ行きましょう。くり返さないように、ウォームアップとクールダウンはしっかりと…
- 〈ねんざ〉 不自然なひねりのため、関節の靭帯や腱を痛めています。最初の処置が大切なので、しっかりと圧迫し冷やします。痛みや腫れがひどければ早めに病院へ行きましょう。
- 〈打撲〉 まずは冷やしながらか痛みがとれるまで安静にします。痛みが強くなっていく場合は病院へ行きましょう。
- 〈脱臼〉 骨の位置が関節からずれる状態です。肩がほとんどなので、肘を曲げて三角巾などで腕をつります。患部を冷やしながらか、出来るだけ早く病院へ行きましょう。
- 〈こむらえり〉 つまっている筋肉とひざをゆっくり伸ばし、つまっている筋肉の周りをやさしくマッサージします。くせになりやすいので、ウォームアップとクールダウンをしっかりとしましょう。
- 〈鼻血〉 下（自分の足元あたり）を向いて、小鼻の部分をつまみながら止血をします。なかなか止まらないときは、後頭部や鼻のつけ根あたりを冷やすと効果があります。
- 〈すり傷〉 傷口を流水でよく洗い、きれいにします。軽い傷ならそれだけで大丈夫ですが、傷の範囲が広がったり、深いときは病院へ行きましょう。
- 〈切り傷〉 清潔なガーゼやハンカチを傷口に当て、強く圧迫します。または、傷に近い止血点を圧迫します。血が止まらないときは、そのままの状態でも病院へ行きましょう。
- 〈やけど〉 痛みがなくなるまで、水道水で冷やし続けます。やけどの範囲が広がったり、水ぶくれになったりしたら必ず病院へ行きましょう。
- 〈虫さされ〉 さされた場所を流水でよく洗います。痛みや腫れがひどければ病院へ行きましょう。

<9月から10月にかけて

気をつけてほしい病気と、健康管理のポイント>



その1 ブタクサなどによる秋の花粉症

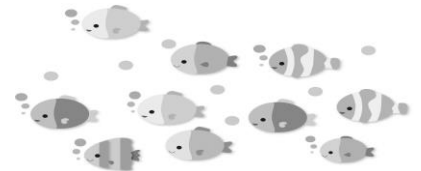
季節性がある花粉症として、秋はブタクサなどによる花粉症があります。スギ花粉症より症状は軽いとされていますが、食物アレルギー、ウリ科のスイカ、メロン、キュウリやカボチャなどの口腔アレルギーを合わせて持っていることがあります。



その2 食中毒

食中毒は夏に多いと言われますが、秋は腸炎ビブリオに汚染された海産物による食中毒に注意する必要があります。海中の腸炎ビブリオの数は、海水温が上がることで急増しますが、気温と海水温は1ヶ月ほど変化にずれがあります。海産物が豊富になる秋は、海水が温かくビブリオ菌は減っていないので注意しましょう。

また、キノコ狩りなどのレジャーに行く場合は、キノコによる食中毒にも注意してください。



その3 部活動、スポーツイベントやレジャーなどでの外傷

部活動の大会や、スポーツのイベントが多くなる季節です。3年生は部活を引退していますので、知らないうちに運動不足になっています。もともと運動をしていた人は、ふくらはぎの筋肉が強いので、急に激しい運動をするとアキレス腱の断裂を起こしやすいので注意してください。



<夏休み中に、部活動などでケガをした人へ>

夏休み中に学校管理下の活動で、ケガをして病院や整骨院へ通った場合は「日本スポーツ振興センター」に手続きをすることで、後日医療費などが給付されます（子ども医療証を使用している人も申請できます）。手続きに必要な書類は保健室にありますので、ぜひお申し出ください。

<夏休み中に、眼科・歯科・専門医などを受診した人へ>

受診報告書（ピンク、水色、黄色、黄緑色の用紙）を担任の先生に提出してください。まだ、病院へ行っていない人はなるべく早く医療機関を受診してください。

<夏休み中に、病院へ行きそびれてしまった人へ>

夏休みは、部活動や宿題、塾のスケジュールがいっぱいで病院へ行けなかった人もいます。今からでも遅くはありませんので、必ず病院へ行きましょう。

受診報告書がなくなってしまった人は、再発行しますので、清水までご連絡ください。

むし歯は、治療をしないと治らないですよ…！