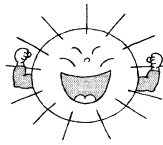


青山中保健だより



令和2年9月1日(火)
港区立青山中学校
校長 中田 和直

9月の保健目標 けがに気をつけよう



2学期が始まり、1週間が経ちました。みなさん学校生活には慣れましたか？気温と湿度が高く、蒸し暑い日が続いています。朝登校するだけで、汗をびっしょりかいて、体温が高くなる症状の人もいます。早寝早起き朝ごはんなどの基本的な生活習慣を心がけ、特に朝ごはんや水分補給は忘れないようにしましょう。9月の健康目標は、“けがに気をつけよう”です。新型コロナウイルス感染症の予防と合わせて気をつけていきましょう。

1 9月9日はきゅうきゅう（救急）の日です。



救急の日とは、1982年に救急医療関係者の意識を高めるとともに救急医療や救急業務に対する国民の正しい理解と認識を深めることを目的に厚生省（現在は厚生労働省）が決めたもので、この日を含む1週間を「救急医療週間」としています。校内にポスターもありますのでぜひ見てください。保健だよりではみなさんに、けがの手当てなど知識を深めてもらうためにクイズを出します。

(1)～(3)のうち、正解は1つです。この機会に、考えてみてください。

<けがをしたときは…>

クイズ1 鼻血が出た時はどうするか？

- (1) あおむけに寝る
- (2) 首の後ろをたたく
- (3) 下を向いて鼻をつまむ



答え

クイズ2 血が出た時はどうする？

- (1) 氷で冷やす
- (2) 傷口をハンカチなどで押さえる
- (3) そのまばんそうこうを貼る



答え

クイズ3 やけどをしたときどうする？

- (1) 冷却シートを張る
- (2) すぐに水で冷やす
- (3) アロエをぬる



答え

<もしものときは…>

クイズ4 倒れている人を見つけたらどうする？

- (1) 軽く肩をたたいて呼びかける
- (2) 大きく揺さぶって反応をみる
- (3) 知らないふりをする



答え

クイズ5 AEDは何をするものですか？

- (1) 脳を刺激して意識を戻す
- (2) 筋肉を刺激して体を動かす
- (3) 心臓のけいれんを止めて体を動かす



答え

クイズ6 胸骨圧迫（心臓マッサージ）をするのはどの辺りでしょうか？

- (1) 左胸
- (2) 真ん中
- (3) 右胸



心臓はここです



答え

<救急車について>

クイズ7 救急車を呼ぶときは何番に電話するでしょうか？

- (1) 110番
- (2) 117番
- (3) 119番



答え

クイズ8 救急車を呼んでから到着するまでどれくらいかかるでしょうか？

- (1) 8.7分
- (2) 16.2分
- (3) 20.3分



答え

クイズ9 救急車は港区で約何台あるでしょうか？

- (1) 20台
- (2) 1台
- (3) 6,300台



答え

8問以上正解した…「ばっちり！いい感じ。友達にも教えてあげよう。」

5～7問以上正解した…「もう少し！間違ったところを見直すともっとパワーアップするね。」

4問以下正解だった…「もう一度チャレンジしてみよう！次はパーフェクトかも。」

<クイズの答え>

クイズ1 (3)、クイズ2 (2)、クイズ3 (2)、クイズ4 (1) クイズ5 (3)、
クイズ6 (2)、クイズ7 (3)、クイズ8 (1)、クイズ9 (1) ※多くても20台とされています。

2 長引く疲れ・だるさは体調不良のサインかも

がんばりすぎたり、無理をしたりすると、誰もが疲れ、だるさを感じますが、多くの場合、一晩寝ると疲れが取れ、元気になります。もし、数日寝ても朝起きて元気が出ないとすれば、心と体がSOSをだしているかもしれません。

SOS①…だるさや疲れが取れない

原因として考えられること…自律神経の乱れかも

<交感神経>

<副交感神経>



自律神経は2つあり、日中活動中は**交感神経**、寝たり休息をしている時は**副交感神経**が働いています。不規則な生活を続けたり、ストレスがたまったりすると自律神経が乱れ、朝なかなか起きられず、起きてても疲れやだるさが残る（血流が悪くなることで体に老廃物がたまりやすくなり、だるさや疲れが残るようになります）。

解決方法…

- 早寝早起きを心がけ、毎日同じ時刻に起床する。
- 朝起きたら、太陽の光を浴びて、朝食は必ずとる。
- 少し汗をかく程度の軽い運動（散歩やストレッチなど）をする。
- 就寝の1時間前にはパソコンやゲーム、スマホ、テレビの画面を見ない。

SOS②…くらくらとする、頭痛がする

原因として考えられること…貧血がみかも



貧血とは、**赤血球**や**ヘモグロビン**が少なくなり、体に十分な酸素を運べない状態です。成長期は**鉄分**が不足しがちなので、誰でも貧血になる可能性があります。

解決方法…

- 牛肉やカツオ、レバーなど鉄分を多く含む食品を食べる

SOS③…だるくて、集中できない

原因として考えられること…副腎が疲れているのかも



副腎は、生命の維持に必要となるさまざまなホルモンを分泌する臓器です。ストレスが多い人は、この副腎が疲れてしまいます。すると大切なホルモンの分泌が少なくなり、夜は元気なのに朝はなかなか起きられなかったり、集中できなくなったりします。

解決方法…

- 甘いものや炭水化物を取りすぎない
- ビタミンCやマグネシウム（豆類や海藻、魚介類などに多く含まれている）亜鉛（カキ・貝や牛肉などに含まれている）を含む食品を食べる。

このほか、暑さ、冷たい飲み物や食べ物の食べすぎ、室内と外との気温の差などによる体の疲れやだるさも考えられます。

3 日焼け、熱中症など暑さ対策と感染症予防対策

(1) 日焼け

気温だけではなく、強い紫外線による日焼けも心配です。日焼けはやけどと同じです。日焼けをしてしまったときは、72時間以内に冷やして手当をすることが大切です。

<顔以外で日焼けしやすいところ>

<日焼けしてしまったときは時は冷やしましょう>



(2) 熱中症対策と感染症予防対策

2学期に入ってから熱中症対策と感染症対策を同時に行っています。登下校や体育、昼休み(運動する場合)、部活動では活動が多くなり、マスクの中は高温になります。どうしても外したくない人はマスクの中に熱をこもらせないように工夫をしましょう。



のどがかわいているなど感じた時はすでに脱水状態になっていることが多いです。のどがかわいていなくてもこまめに水分補給をしましょう。

4 健康診断のお知らせ

10月30日(金)に歯科検診を予定しています。コロナウイルス感染対策として、歯科医師が一人ずつ手袋を交換します。このとき、ゴム手袋を使用するので、ゴムのアレルギーがある方はお知らせください。また、歯科検診前に、1, 2組は、港区教育委員会から配布された「リステリンノンアルコール低刺激性」で口腔のうがい、3組は歯みがきを行います。検診の日程が近くなったら、詳しくお知らせいたしますおでよろしくお願いたします。

※1, 2組でリステリンで口腔のうがいが難しい方は事前にお知らせください。

リステリンの成分

- <湿潤剤>ソルビット液
- <溶剤>プロピレングルコール
- <着香料>香料、ミントタイプ
- <溶解補助剤>ポリオキシエチレンポリオキシプロピレングリコール、ラウリル硫酸ナトリウム
- <薬用成分>塩化亜鉛、イソプロピルメチルフェノール
- <矯味剤>サッカリンナトリウム、スクラロース
- <PH調整剤>安息香酸
- <保存剤>安息香酸ナトリウム
- <着色剤>赤102、青1

