

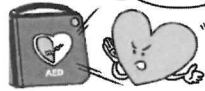
ほけんだより

平成29年9月 清風学園



夏休みが終わり、元気に登校できている人もいれば、ちょっと憂うつそうな人もいますね。「なんか最近パツとしない」という人は、秋らしい楽しみを一つ見つけてみては？ たとえば、寝る前15分間だけ読書をする「読書の秋」。朝少し早く起きてウォーキングする「スポーツの秋」。人ではなく物や風景をスマホで撮影してみる「芸術の秋」。朝ごはんに1品プラスしてちょっと豪華にしてみる「食欲の秋」。考えてみるだけでもワクワクしますよ。

電気ショックが必要かどうかは、AEDが判断してくれます



さあ！ 2学期の始まりです

夏休みには、心や体にエネルギーをいっぱい蓄えられましたか？

2学期がスタートするこの時期は、夏の疲れがあること、一日の気温差が大きいこと、体育祭などの練習が始まることなどから、とても疲れやすくなります。早ね・早おき・朝ごはん、いつも以上に体調に気を配りましょう。



AEDの使い方を知っておこう！

AEDは、心臓に電気ショックを与え、正常な動きを取り戻すための医療機器です。倒れて意識のない人に使います。学校はもちろん、駅や公共施設など、人が多く集まる場所に設置されています。電源を入れたら（ふたを開ければ電源が入るものもあります）、音声ガイドに従って操作するだけなので、誰でも使えます。最近では、一般の人がAEDを利用して救命した事例が増えてきました。



校内のAEDは、保健室と守衛室にあります。学校外では、スマホのアプリやネットで、AEDマップを活用すれば、近くのAEDがある施設がわかります。家の近くだどこにあるかな？

夏休み明けに多い健康トラブル2つ！

冷たいものを食べすぎいませんか？

腹痛

久しぶりの学校生活で緊張していませんか？

休み中の生活リズムの乱れを引きずっていませんか？

生活リズムや食生活をしっかり整えて、リラックスする時間を持ちましょう

頭痛

この時期に頭痛が痛い人の多くは睡眠不足です。

休み中に夜ふかしのくせがついていませんか？

内出血あざの色はなんの色？



ぶつけて「あざ」ができたとき、時間が経つと色が変わったことに気がついた人もいます。血管の外に出た血を分解・吸収する過程で、色の変化が起っています。

赤
青
黄色

皮膚の下で、血管が破れて出てきた血の色が透けて見えています。

血の赤は血液に含まれる「ヘモグロビン」の赤。内出血でヘモグロビンがたくさん壊れると、青っぽい色になります。

皮膚の下の血が分解され吸収される過程で、「ビリルビン」という黄色い物質が作られます。黄色くなったら、もうすぐ治るサイン。

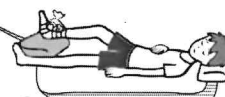


RICEとは、応急処置の頭文字のこと

- Rest 安静
- Ice 冷却
- Compression 圧迫
- Elevation 高挙

ケガをしたらすぐに運動を中止して、氷などで冷やし、包帯などで軽く圧迫して、心臓よりも高い位置にあげます。痛みを和らげ、炎症などを最小限に抑える効果があります。

RICE を覚えておこう



ただのすり傷・切り傷？でもこんな時は病院へ

傷 口が汚染されている

どぶ川でこけたり、さびた釘を踏むなど、汚染されたケガは感染症が心配



水で洗っても石やガラスが取れない

無理に取るうと強くこすると悪化します。病院で取ってもらおう

ギギザの傷

化膿しやすく治りが遅い

血が止まらない

見た目より深いところまで傷が及んでいるかも

動物や人にかまれた

感染症が心配です

つまでも痛い

傷の中に石やガラスが残っているかも



9月1日は防災の日

消防庁のHPなどに、非常用持ち出し袋に最低限必要な防災グッズの紹介があります。 <https://www.fdma.go.jp/index.html>

