

ほけんだより 9月

平成30年9月 清風学園

2学期が始まりました。自由な時間がたくさんあった夏休みから、学校モードへの切り替えが必要ですね。「うまくいってないよ」という人に試してほしいのは、朝起きたら窓に向かって太陽の光を浴びること、そして朝ごはんを食べること。生活リズムを整えて、体調を万全にしましょう。

食中毒とは

食中毒とは、何らかの有害なものが含まれた飲食物を体内に取り入れることで、腹痛、下痢、嘔吐などの症状があらわれるものです。食中毒の原因としては細菌、ウイルス、自然毒、化学物質、寄生虫など様々ありますが、このうち「細菌」と「ウイルス」によるものが多くを占めています。細菌による食中毒は夏場に多発しますが、それは高温多湿な環境が細菌の増殖に適しているからです。一方、ウイルスによる食中毒は冬場に多く、そのほとんどはノロウイルスが原因です。



細菌性食中毒の予防のポイント

ポイント1 菌を「つけない」	ポイント2 菌を「増やさない」	ポイント3 菌を「やっつける」
<ul style="list-style-type: none"> 調理や食事の前に石けんでしっかり手を洗う 食材や調理器具をよく洗う 	<ul style="list-style-type: none"> 調理後、早めに食べる 長時間室温で放置せず冷蔵庫に入れる 	<ul style="list-style-type: none"> 中心部までよく加熱する(75℃で1分以上) 調理器具を消毒・殺菌する

この部位は、こんなふうには動かそう！

石けんでの手洗いも、アルコールでの手指消毒も、手の動かしか方は同じです。



スポーツ障害に気をつけて

スポーツ障害って？

同じ動きをくり返したり、特定の個所だけを使いすぎて起こるケガのことです。成長期は骨や筋肉の発達が未熟なので、負担がかかると、起こりやすいのです。

思い当たると思われる部位をチェックしよう

- 肩や腕の関節に痛みがある
- 肩や腕の関節が動かさづらい
- 腕をまっすぐ伸ばせない
- 脚のつけ根や脚の関節に痛みがある
- 脚のつけ根や脚の関節が動かさづらい
- 腰を曲げたり伸ばしたりすると痛みがある
- 腕や脚にしびれがある

1つでもチェックがいたら病院へ

★放っておくと、治療に時間がかかったり、スポーツ復帰ができなくなったりします。
★スポーツ障害を防ぐために、スポーツの前と後のストレッチを十分に！



非常用持出袋の中身は？

9月1日は防災の日。避難の時に持ち出す「非常用持出袋」は用意できていますか？ 玄関か家の出入り口に近い場所に常に置いておきましょう。

《非常用持出袋の中身》

貴重品類 公衆電話用の10円玉を含む現金、保険証や印鑑、預金通帳など	生活用品 毛布や軍手、缶切りやライターその他、携帯用トイレやカイロも役立つ	非常食品 缶詰、飲料水など最低3日分は用意しましょう。そのまま食べられるものが便利です
避難用具 懐中電灯や携帯ラジオ、予備の乾電池も忘れずに	救急用具 絆創膏や消毒液、持病の薬、生理用品など。処方箋の控えもあると安心です	衣料品 下着や長袖長ズボンの衣服。防寒具や雨具も役立つ

(消防庁 非常用持出品チェックシートより)

だぼくやねんざの救急処置 RICE

Rest	Icing	Compression	Elevation
痛いところを動かさないように安静にする。	痛いところを冷やす。	痛いところをテーピングなどで軽く圧迫する。	ケガしたところを心臓よりも高く保つ。

9/11 は救急の日

次のうち、正しいのはどちらでしょう？

Q.倒れている人を見かけたら…

A ゆさぶって起こす B 声をかけて意識があるか確認する

正解はB。倒れている人を見かけたら、その人の肩を軽くたたきながら「大丈夫ですか？」と声をかけよう。反応がなければ救急車を呼ぼう。

Q.119番通報をしたら…

A 落ち着いてゆっくり話す B 急いで早くで話す

正解はA。焦らず、倒れている人の様子・状況を落ち着いて伝えよう。所在地がわからない時は、目印の建物を探したり、近くにいる人に確認しよう。自動販売機や電柱に住所が書かれていることも。

豆知識 覚えておくと便利な番号

110番や119番以外にも、役立つ番号はいろいろあります。

#8000 小児救急電話相談	休日・夜間の急な子どものケガや病気について、小児科医から緊急度の判断などのアドバイスを受けられます
#9110 警察相談専用電話	110番するほど緊急ではない、日常生活での困ったこと、警察への相談に
189 児童相談所共通ダイヤル	虐待通報の番号として知られていますが、子育てについての相談にも
171 災害用伝言ダイヤル	災害時に利用できる声の伝言板

その症状、夏バテかも

食欲がない、お腹の調子が悪い、よく眠れない、朝なかなか起きられない、体がだるい

ぐっすり眠って、夏バテを解消しよう！

朝起きたら太陽の光を浴びる、朝ごはんを食べる、ぬるめのお湯につかる

ヨーグルトやバナナ、スープなど食べやすいものを。

38~40℃のお湯に5~10分かかる