

保健だより

平成 30 年 8 月 31 日 釜高保健室 No. 4

夏休みが明け、釜高祭も終わり、前期末考査に向け勉強モードに切り替わったことでしょう。けれど、まだ夏休みや文化祭の楽しいモードからうまく抜け出せていない人はいませんか？「うまく切り替えができていないよ」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日を浴びること、そして朝ご飯を食べること。これからどんどん太陽が昇る時間が遅くなり、起床時に朝日を浴びることができなくなっていきます。太陽の光で体内時計をリセットし、朝食でやる気スイッチを入れて、今日も1日頑張りましょう！

9月1日は防災の日 非常用持出袋の中身は？

最近では、異常気象による度重なる豪雨災害が多く発生しています。東日本大震災を経験している皆さんは、より防災に対する意識が高いことでしょう。“もしも”に備えての非常用持出袋。賞味期限や使用期限が近づいているものはありますか？防災の日を「チェックの日」と決めて、習慣化しておくとうれしいですね。

チェックしてみよう！

(消防庁 非常用持出品チェックシート より)

貴重品類	避難用具	生活用品
<input type="checkbox"/> 現金（公衆電話用の小銭など） <input type="checkbox"/> 保険証 <input type="checkbox"/> 印鑑、通帳	<input type="checkbox"/> 懐中電灯 <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ <input type="checkbox"/> 乾電池 <input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん	<input type="checkbox"/> 軍手・毛布 <input type="checkbox"/> 缶切り <input type="checkbox"/> ナイフ <input type="checkbox"/> 携帯用トイレ <input type="checkbox"/> ライター、マッチ
救急用具	非常食	衣料品
<input type="checkbox"/> 絆創膏 <input type="checkbox"/> 消毒液 <input type="checkbox"/> 処方箋の控え <input type="checkbox"/> 持病の薬 <input type="checkbox"/> 生理用品	<input type="checkbox"/> 乾パン <input type="checkbox"/> 缶詰 <input type="checkbox"/> 栄養補助食品 <input type="checkbox"/> 飴、チョコレート <input type="checkbox"/> 飲料水	<input type="checkbox"/> 下着、靴下 <input type="checkbox"/> 長袖、長ズボン <input type="checkbox"/> 防寒用ジャケット <input type="checkbox"/> 雨具

※最低限必要なものです。その他、赤ちゃんやお年寄りなど、家族の各々に合った必要なものを準備しておきましょう。

Q. 2017年の1年間、日本で起こった震度3以上の地震は何回？

- ① 40回
- ② 103回
- ③ 182回

正解は③。
 約2日に1回、震度3以上の地震が日本のどこかで起こっていることになりました。
 震度1の軽微な揺れも含めると、なんと毎月100回以上！
 明日、大きな地震が来たら…
 経験したからこそできる備えがあるはず。

避難場所を確認しておきましょう



9月9日は救急の日 ケガをしたときに、まずやるべきことは？

Rest…安静

ケガをした部位を安静にします。無理に動かしたり、体重をかけたりすると、ケガを悪化させることがあります。



Ice…冷却

痛みをやわらげ、内出血や炎症をおさえるために冷やします（目安は15～20分：感覚がなくなるまでの時間）。氷を入れたビニール袋をあてて、感覚がなくなったら外し、1～2時間間隔を空けて、再び冷却、これを1～3日続けます。



応急手当の基本



Compression…圧迫

出血や腫れを防ぐために、弾性包帯やテーピングで、軽く圧迫するように巻きます。圧迫が強すぎないか、指先の色やしびれがないかでチェックします。



Elevation…挙上

ケガをしたところを心臓より高く挙げます。内出血を防ぎ、痛みをやわらげます。



保健室でできることは応急手当です。応急手当は治療ではありません。きちんと専門医に診てもらいましょう。

スポーツ障害に気をつけて

スポーツ障害とは、同じ動きを繰り返したり、特定の箇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、負担がかかって起こりやすくなります。

チェックしてみよう！

- 肩や腕の関節に痛みがある
- 肩や腕の関節が動かしづらい
- 腕をまっすぐ伸ばせない
- 腕の付け根や脚の関節に痛みがある
- 腕の付け根や脚の関節が動かしづらい
- 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
 ついたら病院へ
 放っておくと、治療に
 時間がかかったり、
 復帰が困難になります

AEDで命を守る

心肺停止すると、脳や体の各器官に酸素が届かなくなり、命が助かる可能性は、時間とともに減っていきます。119番通報から救急車が到着するまでの全国平均時間は8.5分（平成28年）です。目の前で人が倒れたとき、あなたにできることは？

AEDはどこ？釜高では4カ所にあります！

