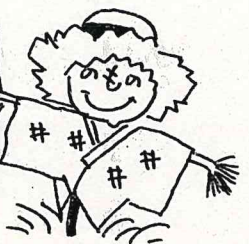


ほけんだより 9月



神明中 保健室(海谷美代) R2.9.11

夏休み明けから、ずいぶん暑い日が続く。みんなの体調が心配でしたが、毎日の健康観察記録をみるとほとんどの人が元気に登校し、病気で休む人も少なくなっています。2学期は1学期にできなかった体育大会もあり、いつもより運動する機会が増えます。クーリングアプやストレッチを十分に行い、ケガ予防も心がけてください。

9月にはこんな健診があります。

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 9/9(水) 眼科 | ・検診は7月の内容は「ほけんだより」 |
| 9/10(木) 内科(1-3年) | 検診号を記入してください。 |
| 9/11(金) 尿検査(予備日14日(月)) | ・検診後、受診の必要にはお知らせを渡します。 |
| 9/24(水) 内科(2年) | |
| 9/30(水) 尿検査 2次検査 | |
- 欠席した人には、欠席者検診のお知らせを渡します。



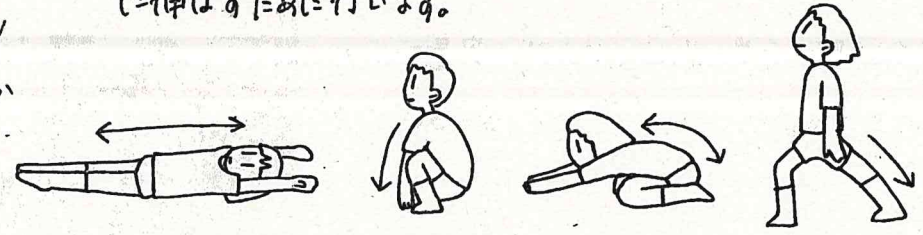
気を付きたい「スポーツ障害」

中学生の時期は、骨も成長期で急速に長くなりますが、骨が充満するのは2年遅れますから、骨の強度は一次的に弱くなります。そのためこの時期に急に本格的なスポーツを始めると、骨に急激な負担がかかり骨折しやすくなります。ですから身長バグンぐん伸びている人は、過度の運動は避け、痛みが続く時は、早めにケアしましょう。



その日の前...

たくさん筋肉を使った日は、しっかりストレッチ。ストレッチとは「のびる」という意味で、体をこえる筋肉や腱を意識的に伸ばすために行います。



スポーツ障害を防ぐ3つの「しっかり」

① しっかり睡眠をとる
眠っている時に、骨や筋肉を強くする成長ホルモンが分泌されます。また睡眠は、疲れから回復させます。

② しっかり食事をとる
バランスの良い食事で、十分な栄養がからだを回復させます。またエネルギーが補給され、集中力も高まります。

③ しっかり休む
スポーツをした後の整理運動や入浴で筋肉をほぐすことで、疲れがたまりにくくなります。

湿潤療法とかさぶた

◇傷口にしみ出てくる透明な液は浸出液といって、傷を治すために必要な物質を含んでいます。感染を防ぐ、傷口を乾燥から守る、皮膚の再生をコントロールするなどの役目を持つ浸出液を傷口に留めさせるために、上手にふたをするのが湿潤療法です。

◇かさぶたは止血のために集まった血小板などの成分が固まったもの。傷口のふたになって細菌の侵入を防ぎます。ただかさぶたは皮膚の再生を防げるものといわれ、理想的な「自然の絆創膏」ではないようです。

しかし、小さな擦り傷くらいなら湿潤療法でなくともやがては治ります。ただかさぶたを無理やりはがすのはNGです。治りが遅く、傷跡も消えにくくなります。



夏の終わりのスキンケア

皮脂や汗で「ギトギト」なのに、なぜかカサカサ...。紫外線でダメージを受けたお肌には、しっかり保湿クリームをぬってあげましょう。

虫刺し水のかきまじりバジクジクしていませんか? 「とび」になる前に皮膚科で相談を!

ニギゼも知らず「皮膚科」へGO!



9月24日
～30日は

結核予防週間

かつて猛威をふるい、年間10万人以上の死者が出ていたこともある「結核」。

現在では服薬で完治できるおこなりましたが、それでも2018年には2,303人の方が命を落としています。新しく結核と診断された方は16,789人で、今でも日に46人の新しい患者が発生し、6人の方が命を落としている日本の重大な感染症です。咳やくしゃみなどの空気感染に由来します。初期症状は

- 日咳、たん、微熱が2週間以上続く
- 体重が減ってきた
- 食欲がない
- 寝汗をかく



など、かぜに似ているものがありますが、これらの症状が見られたら受診が必要です。

お風呂の「ぬるい」の効果です!!

夏の疲れが出て、体調を崩しやすい時期です。お風呂で疲労回復しましょう。

温熱効果

湯船につかると体温が上昇し、血管が拡張して血めぐりがよくなります。新陳代謝が高まり、老廃物や疲労物質が取り除かれ疲労回復して、コリや痛みなどがやわらぎます。

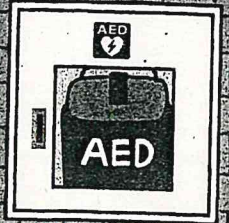
水圧効果

湯船につかると水約1トンの圧力が加わるため、足などにあたる血液が押し戻されて心臓の働きが活発になり、血めぐりがよくなって、足のむくみ解消などに効果があります。

浮力作用

湯船で浮力が働くため、お湯の中では体重が普段の1/10になり、体重を支えている筋肉がゆるんでほぐれ、リラックスできます。

AEDの
設置場所を
知って
いますか?



学校には、ココにあります!

正面玄関です。
覚えておいてね。

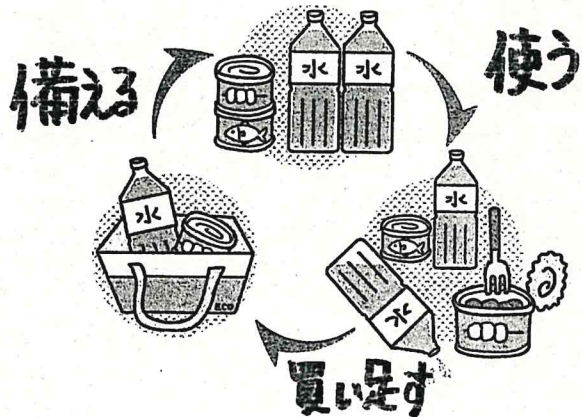
2枚の絵を見くらべて

7つのまちがいをさがそう!!

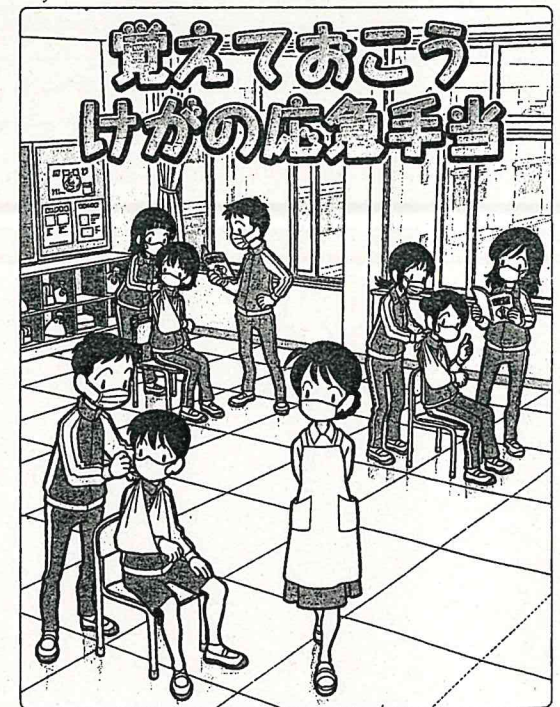
災害の備え ～ローリングストックについて～

災害発生時の最優先事項のひとつに、食料の確保があります。日頃からの備えが欠かせませんが、保存食にしても消費(賞味)期限や種類など定期的なチェックが必要です。

そこで普段から少しづつに食料を買っておき、使った分だけ新しく買い足していくことで、一定量を常に備蓄する方法「ローリングストック」で備えておけば、いざという時に困りません。ポイント「最も古いものから使い」「使ったらすぐ」に補充する」です。



また、ローリングストックは食料以外にも活用できます。ウェットタオル、カセットボンバ、乾電池、使い捨てカイロなどは同じように一定量を家庭に常備し、定期的に消費と補充をしておけば、突然の災害にも対応しやすくなります。



イラスト：タカハシデザイン

右から2番目の女子の左手/左手前の男子の足/手前の座っている男子の足/先生の足
左から3番目の男子の右手/右から3番目の女子の足