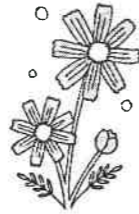


# 保健だより



令和元年10月 日 発行  
 南稜高校 生徒保健委員会  
 担当：2L 尾方 2L 右田  
 2F 吉村 2H 山下

最近、肌寒くなってきてたね!! インフルエンザが流行する時期は健康管理に気をつけて過ごしましょう。

ケガをしたら

## 自分●できる応急手当



✕ やってはいけないこと

○ やってほしいこと

<b>すり傷</b> グラウンドでこけちゃった ✕ 傷についた砂やドロを手で強くはらう ・すぐに、ばんそうこうを貼る ○ 砂やドロを、水でよく洗い流す 	<b>きり傷</b> カッターナイフで切っちゃった ✕ 血が出ていたら、なめる ○ せいけつなハンカチで傷口をおさえる 出血が多い時は病院へ 	<b>つき指</b> ボールが当たった ✕ 指をひっぱる ○ 氷を入れたビニール袋などで冷やす ・となりの指とテープで固定 はれや痛みがひどい時は病院へ 
<b>さし傷</b> 木の小さなとげがささった ✕ よこれた指でつまむ ○ 毛抜きでつまんで抜く ・消毒をする 抜けないときや、残ってしまったときは病院へ 	<b>さし傷</b> さびた釘をふんでしまった ✕ 家で消毒するだけ ○ 病院へ行く 破傷風の危険があります 	<b>やけど</b> 熱いお湯が手にかかった ✕ 水を直接あてる ・すぐ薬をぬる ○ すぐ水道水で冷やす 水は強くあてず、やさしく 
<b>鼻血</b> 急にでてきたよ ✕ 上を向く ・首の後ろをたたく ○ あごを引いて鼻をつまむ 	<b>目にゴミ</b> なにか目に入った ✕ こすってみる ○ まばたきをして涙で流す ・取れないときは、水で流す 	<b>ねんざ</b> 足をひねっちゃった ✕ 痛い足を地面につけて歩く ・あたためる ○ その場で安静に ・氷を入れたビニール袋で冷やす 

### 持久走の練習が 始まりです

ケガを防止するために

**練習前**

- 睡眠をしっかりとる
- 朝ごはんを食べる
- つめを切っておく
- 準備運動(ウォーミングアップ)をする

**練習中**

- 水分をこまめにとる
- ぐあいが悪くなった時、無理をしない
- ふざけない

**練習後**

- 整理運動(クールダウン)をする
- 汗をふいてきれいにする

### ケガを する人しない人

ケガは、少しの注意で防げます。

- △ 運動の前準備体操をしっかりとる
- △ 十分な睡眠で、注意力を高める
- △ 校舎の中は走らない
- △ つめを切っておく
- △ 靴のひもはきちんと結ぶ
- △ 周りの人に気を配る
- △ 怪しむ事にもあせらず、落ち着いて

**R** Rest ... 安静

ケガをしたところを安静にします。  
無理な運動をしたり、体重をかけたりすると、ケガが悪化する可能性があります。

**I** Ice ... 冷却

氷は直接あてず、いすうにします。  
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)。氷を入れたビニール袋をあて、感覚がなくなるまで冷やします。冷やした後は、痛みがでてきたら冷やします。これを1~3日繰り返します。

応急手当の基本を覚えておこう

**R I C E**

**C** 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。  
圧迫が強すぎると、時々圧迫。指先の色やしびれが、おかしいときは止めます。

**E** 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。

応急手当は治療ではありません。専門医にきちんとお任せしましょう。



あくびをするすると涙が出るのは?

涙は目の上にある「涙腺」というところで作られています。あくびをすると、どんな顔になりますか? 大きく口を開けて、目をつぶりますよね。このときに、表情をつくる筋肉が思いっきり動いて、涙腺をぎゅっと押し、涙がしぼり出されるのです。



授業中に大きなあくびが出ちゃう人。昼間に眠くなるのは、夜の睡眠が不足している証拠です。寝る時間は遅くない? 夜遅くまでテレビを見たりゲームをしたりしていない? 原因を探してみましょう。

## 薬の説明書、何が書いてある?

市販薬に添付された説明書。じっくり読んだことがありますか? 効果や用法・用量の他にも大事な情報が。

- 副作用  
ショック症状など、思いもよらない症状が出ることもあります。
- 併用してはいけない薬  
効きすぎたり、効果が変わってしまうことがあります。



- 取り扱いの注意  
保管の仕方にも注意を。水気で分解してしまう薬もあります。  
★服薬中に具合が悪くなった時には念のため、処方箋や市販薬の添付文書を持って行きましょう。

## 日本人の死亡原因 第1位は?

答えは「がん」。対して欧米では、がんによる死亡率がどんどん減っています。医療レベルに差はないのになぜ? これには、がん検診の受診率が関わっているとされます。欧米では70%以上が受けるのに、日本では半分以上の人が受けません。

### 5つのがん検診

- 肺がん
- 胃がん
- 大腸がん
- 乳がん
- 子宮頸がん

もう「がん=死」の時代ではありません。早期発見・早期治療で治る可能性が高くなります。ぜひ、帰ったら家族で話題にしてみてください。

もしも涙がなかったら

### ■目が窒息!?

血液は、体の各臓器に酸素を運びます。でも、黒目(角膜)には血管がないので、目の表面を覆う涙の膜が、酸素を取り込み目に運んでいます。



### ■目が傷だらけに!?

目にゴミが入ったとき、涙が出ます。異物を涙が洗い流しているのです。もし涙がなかったら、繊細な目はたちまち傷だらけになってしまいます。



コンタクトレンズは涙の上に装着するので、涙の膜が乱れ、途切れてしまうことも。自宅では早めに外して、涙の膜を元に戻す時間を作りましょう。

## お薬を飲むこと

- 通り道を作っておこう  
薬を飲む前に一口水を飲んでおくと、食道が一度開くので、薬が通りやすくなります。
- 錠剤は重い カプセルは軽い  
どちらを飲むときも、上を向いて飲み込んでいませんか? 水に入れると、錠剤は沈み、カプセルは浮きます。カプセルはちょっとだけ下を向いたほうがのに近くなり、飲み込みやすいです。
- 粉薬は?  
苦い粉薬は、オブラートや空のカプセルを使うのも一つの手。薬局で購入できます。



## ゲームをしすぎちゃいけないの?

- Q. お母さんが、ゲームしすぎたら視力が落ちるわよっていうんだ。どうして?
- A. 近くをずっと見ていると、目のピントを合わせる筋肉(毛様体筋)が働きっぱなしになります。それが続くと、筋肉は緊張して固くなり、どんどん近くしか見えないようになります。これが近視。いま子どもに増えているんです。ゲームに限らず、テレビや勉強、読書でもやりすぎ・がんばりすぎは近視の原因に。ときどき遠くの景色を見たりして、目を休めてあげてね。

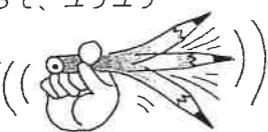


## 「見えている」と「見ようとする」

右の図のタテとヨコの線はどっちが長いでしょう? 正解は…はかってみてね。



えんぴつの端を持って、ユラユラ揺らしてください。まっすぐのはずのえんぴつが…あれれ??



私たちは色や形などのまわりの情報を、目で受けとります。そして「こんな形でこんな色」と判断するのは、脳のしごと。この時脳は、受け取った情報に、まわりの様子やこれまでの経験をあわせて「見よう」とします。脳の複雑なはたらきで、実物とはちょっと違って「見える」ことがあるんですね。



## 10月15日はなんの日?

- ヒント1 日本では誰もが簡単にできること
- ヒント2 世界には、これができなくて命をなくす子どもがいる



ユニセフの「世界子供白書2016」によると『2015年、5歳の誕生日を迎えずに命を終える子どもたちは、世界中で年間約590万人。そしてもし、せっけんを使って正しく手を洗うことができれば、年間100万人もの子どもの命が守られる』そうです。自分の体を病気から守る最もシンプルな方法のひとつが、せっけんを使った手洗い。正しい手洗いを広めるため、2008年、ユニセフは毎年10月15日を「世界手洗いの日」と決めました。

