



あらや 保健だより

新屋高校保健室 NO.5
令和5年9月15日

朝晩の冷え込みが日増しに増え、いよいよ秋の到来を感じさせる季節となりました。読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋…。全ての秋を満喫するために、生活リズムを整えて元気に過ごしましょう。

季節の変わり目は、かぜをひいたり体調をくずしやすくなったりします。気温や体調に合わせた衣服の脱ぎ着ができるようにしておきましょう。



9月保健目標

生活リズムを整えよう

夏の猛暑がうそのように涼しい日が続くと思えば急に蒸し暑くなったりと、季節の変わり目を実感するこの頃。秋の初めはそれに加えて、夏の疲れが出てくる時期でもあります。夏の疲れが回復せずに続いたり、暑いときはそれほどでもなかったのに、涼しくなったら疲れやだるさを感じるようになったという人も多いのではないのでしょうか。

疲れは痛みや発熱と同様、体が発するアラームといわれます。疲れをそのままにしておくと体調を崩したり、風邪などの感染症にかかりやすくなるため、疲れはできるだけ早めに解消しておきたいものです。

高温多湿の日本の夏は体への負担が大きく、強い紫外線を浴びることも疲れの原因になります。通常の疲労なら栄養バランスのとれた食事と適度の休養をとることで回復し、そう長引くことはありません。しかし夏は暑さによる食欲不振で栄養バランスが崩れたり、睡眠不足になりやすいため、疲れが続いてしまうことも多いのです。さらに、現代人の夏の疲れに大きくかかわっているのは、自律神経の乱れと冷えといえるでしょう。クーラーの効いた屋内と暑い屋外の温度差は自律神経の働きを乱しやすく、疲れや体調不良を招いたり回復も遅れたりしがちです。また、クーラーの効きすぎた部屋に長時間いたり、冷たい飲み物を取りすぎたりすることによる冷えも疲れの原因になります。冷えは血行不良をきたし、体の組織が栄養・酸素不足になったり、老廃物や疲労物質の回収が滞ったりするからです。



就寝前のストレッチ



決まった時間に起きて太陽の光をあびる



体を温める食べ物・飲み物



適度な運動



40℃前後の湯船につかる

夏の疲れを取るには自律神経を整えることが大事です。少しでもいいので、日々の生活に取り入れてみませんか。

新型コロナウイルス感染症の感染報告が増加しています (9月8日現在)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月
報告者数	0	3	6	11	29	16

左表の通り8月以降罹患者が増加しています。進路や大会などに安心して挑めるよう、引き続き換気、マスク着用、飲食物の共有をしないなどの対策を全員で行いましょう。

早く治った謎を解け!

一緒にいてケガをした2人組。
1人はケガが早く治ったらしい。
早く治ったのはどっち? それは何ぞ?

ケース1

運動場で転んでケガをした



ケガをした後の行動を見よう。>>

Aさん



傷口を水で洗った。

Bくん



そのままにした。



わかったぞ!

早く治ったのは
Aさんだ!

砂や泥がついたままだと、傷口からばい菌が入ってしまうからね。水で洗って清潔にしよう。

ケース2

熱いフライパンを触ってやけどした



ケガをした後の行動を見よう。>>

Cさん



水道水で

5分以上冷やした。

Dくん



氷で

5分以上冷やした。



わかったぞ!

早く治ったのは
Cさんだ!

氷だと冷えすぎて皮膚を傷つけるかも。水で冷やして、やけどの進行を遅らせたり、痛みを和らげたりしよう。

ケース3

校庭でサッカーをしていてぶつかった



ケガをした後の行動を見よう。>>

Eさん



動けそうだったから傷口を洗って、そのまま帰った。

Fくん



無理に動かさず、保健室で固定して冷やした。



わかったぞ!

早く治ったのは
Fくんだ!

無理に動かすとケガが悪化するよ。打撲やねんざをしたときは、「安静、冷やす、圧迫、挙上」(RICE)を覚えておこう。

覚えておこう!
RICE

[RICE]は
応急手当の
基本の
頭文字です。

Rest (安静)

安静にして動かさない

Icing (冷やす)

痛いところを冷やす

Compression (圧迫)

押さえて圧迫する

Elevation (挙上)

心臓より高くあげる

迷ったら

#7119

急なけがや病気の時に救急車を呼ぶべきか判断に迷ったら、「#7119」に電話しましょう。医師や看護師などの専門家が状態を聞き、緊急性を判断したり病院を紹介したりしてくれます。

ココロにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



保健室にも相談に来て
ください。



スクールカウンセラー来校日

- 9月19日(火) 5~6校時 予約は埋まりました
- 10月17日(火) 5~6校時 予約が埋まりつつあります
- 11月14日(火) 5~6校時 予約可

※面談を希望する場合は、担任か保健室までお知らせください。保護者の方のみの面談も可能です。

