ほけんだより９月

令和５年９月２０日
京都府立田辺高等学校
保　健　部

まだまだ暑さが残る９月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかもしれません。そんなときは生活を見直して、体調を整えましょう。おすすめのポイントは以下のとおりです。

◎生活リズムを見直す（早寝早起き、朝ご飯）
◎予定を詰め込みすぎない（ゆったりモード）
◎ぐっすり眠る（寝る前にスマホ・パソコンは見ない）
◎お風呂にゆっくりつかる
◎冷たい清涼飲料水やアイス等摂りすぎない

だるさや疲れは
「休みたい！」という
体からのメッセージです。
早めに休養しましょう。

まだまだ熱中症に注意

1日2しくらいの汗をかきます。運動した日は意識的に水分補給しよう。

台風の接近が予想されるときは

風で飛ばされそうなものは、室内に入れるか固定する

避難経路や避難場所、連絡方法などを家族で話し合っておく

備蓄品を確認し、非常持ち出し袋も準備しておく

最新の気象情報や避難情報をこまめにチェックする

知っておきたい頭痛のこと

〇頭痛には様々な種類があります。

【緊張性頭痛】頭から首、背中にかけての筋肉のコリや張りによって痛む
　→肩や首のうしろをあたためて血行をよくするとよい。

【片頭痛】ズキンズキンと脈打つように痛む。痛みが強くて嘔吐することも。
　→静かな場所で休む。頭部を冷やすとよい。

【群発頭痛】男性（10～40代）に多い。眼の奥が激しく痛む。
　→何回も起こる場合は受診をおすすめします。

激しい頭痛は、くも膜下出血や髄膜炎、脳腫瘍などの重大な病気が疑われる場合もあります。頭痛が気になったら病院を受診しましょう。

気圧の変化による頭痛には

歯科相談

〇日時　10月3日(火)12:30～(昼休み)

〇希望者は保健室へ申し込んでください

「歯が痛い、しみる」「歯ぐきから血が出る」「歯並びやかみ合わせが気になる」など歯や口の中のことを相談できます。

あなたもできる！救急処置

捻挫・打撲・骨折等　⇒POLICE処置

けがの応急処置の基本は「RICE」。R：安静（Rest）、I：冷却（Ice）、C：圧迫（Compression）、E：挙上（Elevation）と言われており、知っている人も多いと思います。その後、「P：保護（Protect）」を加えた「PRICE」が使われるようになり、さらに近年では、必要以上の固定や安静は損傷した組織の修復に悪影響を及ぼすとする考え方から、「R：安静」を※「OL：最適な負荷（Optimal Loading）」に変えた「POLICE」が広まりつつあります。

Rest “安静に”

Ice “アイシング”

Protect “保護する”

Compressio “圧迫する”

Elevation “高くする”

Optimal Loading “最適な負荷”

※適切な負荷は必ず専門医等の意見を聞いて行うことを推奨します

擦り傷・切り傷

① 水道水でよく洗って、ばんそうこうやガーゼを貼る

② ばんそうこうなどは貼り替えて、傷口を清潔にする

★ガーゼにワセリンを塗る、または傷口にくっつきにくい素材を選ぶと交換のとき痛みが少なく治りやすくなります

鼻出血

・ 下をむいて、小鼻をつまみ止血する

★上を向くと、血液がのどに流れ気持ち悪くなるため、上を向かないこと

もしものときのために！

AEDのある場所をおぼえておこう！

早く治すために！

★傷が深い場合、範囲が広い場合、痛みや腫れがひかない場合は病院で診てもらいましょう。

登校中に急いでいたところ自転車で転倒、体調不良で反応が遅れたり不注意で起こるけがなど…保健室へ来室した人からよく聞く事例です。

受診が必要になる大きなけがの場合もあります。日頃から、時間に余裕を持ち、早めに休養して体調を整えることでけがを予防しましょう。