

保健だより



9月

善通寺第一高校
生徒保健委員会

健康診断の結果で「要受診」だった人、夏休み中に受診しましたか？
治療が終わり次第、必ず「受診の結果」を保健室へ提出してください。

*特に①

運動制限に関係する心電図・貧血・検尿・内科検診の結果で受診指導を受けた人で、保健室へ受診報告を行っていない人は、今後の学校行事や部活動への参加に影響が出てきます。早急に報告をしてください。

*特に②

歯科検診の結果で「**歯肉炎・歯垢・歯石**のため要受診」となっていた生徒は、10/5（木）の放課後、ブラッシング講習会を予定しております。今年度も、対象となる生徒が多いため、受診後、保健室へ「**歯・口の健康診断結果のお知らせ**」を提出した生徒は対象外とします。受診した生徒は、9/8（金）までに「**歯・口の健康診断結果のお知らせ**」を保健室へ提出してください。



生活リズムを整えよう！！

長期休業後は、生活リズムの変化、部活動や外出等による疲れ、勉強に対する焦りなどの影響で様々な身体のトラブルが予想されます。

また、今月は命や安全に関する行事がある月です。9月1日は防災の日ということで、学校でも「**学ぼうBOSA**」『地震波が教えてくれること』というDVDを視聴し、担当の先生よりお話があります。

夏休み明けに多い健康トラブル2つ！

冷たいものを食べすぎていませんか？

久しぶりの学校生活で緊張していませんか？

腹痛

休み中の生活リズムの乱れを引きずっていませんか？

頭痛

この時期に頭が痛い人の多くは睡眠不足です。

休み中に夜ふかしのくせがついていませんか？

生活リズムや食生活をしっかり整えて、リラックスする時間を持ちましょう

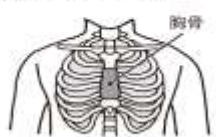
イザというときのために >>>>>

胸骨圧迫

Q & A

Q. 圧迫する場所は？

A. 胸の真ん中にある、「**胸骨**」という縦長の骨の部分です。左右の乳首を結ぶ線の真ん中を圧迫します。



Q. 胸骨圧迫って？

A. 心肺蘇生のための応急処置。以前は心臓マッサージと呼んでいましたが、最近では胸骨圧迫という呼び方をします。

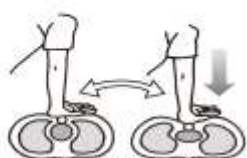
Q. 手の組み方は？

A. 片方の手のつけねを胸の真ん中に置いて、もう片方の手をその上から重ねて組みます。力が分散したり肋骨まで押してしまったりしないよう、手のひら全体ではなく「**手掌下部**」で押します。



Q. 圧迫の仕方は？

A. 垂直に体重をかけられるように、両肘をまっすぐ伸ばして、胸に置いた自分の手のひらの真上に肩が来るように、身を乗り出します。押した後は、胸が元の高さに戻るまで力を緩めます。背中の下は固いほうが効果的。



圧迫の深さ

成人は約**5cm**
子どもは胸の厚さの約**1/3**

圧迫のテンポ

100~120回/分

～防災コーナー～

もしも、災害で交通機関が止まり、学校に泊るなど、家に帰れなかった時・・・。

東日本大震災の日、家に帰るための交通機関が止まり、学校に泊らなければならなかった生徒たちが大勢いたそうです。その時、保健室に「**ください!!**」と求めてきたものの中で多かったものとして、生理用品とコンタクトレンズ洗浄液があげられていました。

上記のもの以外にも服用中の薬等を常備しておいたり、薬の名前を生徒手帳に書いておくなど、日頃から準備しておくとう安心です。

夏季休業中、学校管理下でけがをして

医療機関で治療を受けた人へ



学校の管理下（登下校中、部活動中を含む）でけがをして医療機関で治療を

受けた生徒には、災害給付（医療費の一部、障害見舞金等）が行われます。

下記の条件を読んで給付条件に当てはまる人は、必ず、保健室へ申し出てください。

日本スポーツ振興センター ～ 災害共済給付制度 ～

《支給の条件》

- ・医療機関を受診し、医療費の支払いの総額が 5,000 円以上（保険証を使用して、医療機関の窓口で 1500 円以上支払った）の場合。

しかし・・・

- ・交通事故等で、加害者があり損害賠償を受けられる場合には対象となりません。
- ・歯科の自由診療、入院時の差額ベッド代など健康保険の適用にならない医療費は対象となりません。
- ・故意によるもの、重大な過失によるものについては給付されないか、減額される場合があります。

どんなケガ？



スポーツでよく起こるケガ



どう違う？



ケガではないけど、よくあります

ねんざ	肉離れ	打撲	筋肉痛
ひねったり、ねじったりして、関節がふつに動く範囲を超えた力がかかり、関節のまわりのじん帯などが傷ついた状態。 起こりやすいのは 足首 手の指（突き指） ひざ 症状 ●痛み ●腫れ ●内出血 ●関節がぐらつく感じ。	急に激しい動作で、力が入った状態のまま筋肉が引き伸ばされ、筋肉が傷ついた状態。 起こりやすいのは 太もも ふくらはぎ 症状 ●動かしたり、体重をかけたりすると痛む。 ●内出血 ●腫れ	転んだり、ぶついたりして、強く打ちつけられた部分で、皮膚の下の組織や筋肉が傷ついた状態。 起こりやすいのは 全身 症状 ●腫れ ●内出血 ●熱い感じ ●痛み	力を入れながら筋肉を伸ばす動きをした後に起こりやすい。 起こりやすいのは 全身 症状 ●運動をした後、数時間～数日たってから、痛みを感じる。

※骨折など重傷の場合もあるので、自己判断せず、整形外科へ。

■ 応急手当ての基本 ■

R	I	C	E
Rest 安静 ケガをした部分を動かさない。	Icing 冷却 氷水や氷のうで冷やす。	Compression 圧迫 包帯などで、適度におさえる。	Elevation 挙上 心臓より高い位置に上げる。

■ ケガを防ぐために ■

★ストレッチ（一例）	★足裏をきたえる
●太もも前面 ●太もも後面 ●ふくらはぎ	足の指と足の裏で、タオルをたぐり寄せる。

■ 筋肉痛から早く回復するコツ ■

★軽いストレッチ やジョギング	★軽いマッサージ や入浴
血流をよくして、筋肉内に疲労物質が	