

保健だより 9月

2019. 9. 20

保健室

日中は日差しがまだきつく気温も高いですが、朝晩は少し肌寒さを感じるようになりました。一日の中の温度差や、朝晩の急な冷え込みで体調を崩す人が出ています。食事、睡眠、運動に気を付け、元気に毎日過ごせるようにしましょう。

また、気分も感傷的になりやすい季節です。不安なときや落ち着かないときは一人で抱え込まず、家の人や先生等大人に話しを聴いてもらいましょう。

救急、防災について



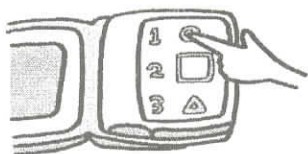
宇和高校のAED設置場所を再確認しましょう！

- ① 体育館玄関入口（屋外）
- ② 保健室前廊下
- ③ 農場生工職員室入口横（屋外）

「もしも」のために AEDの使い方

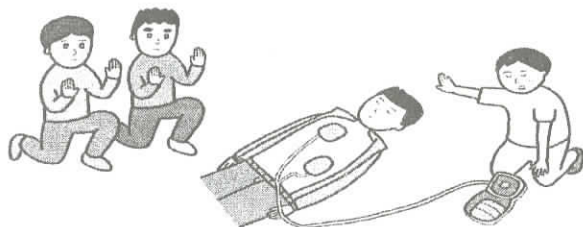
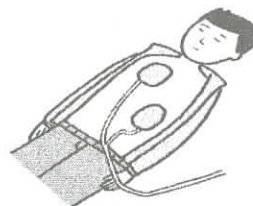
①電源を入れる

ふたを開けると自動で電源が入ります。機種もあります。



②2枚の電極パッドを胸部に貼る

貼る位置はパッドにもイラストで示されています。



③AEDが心電図の解析をする

音声メッセージで指示が出ます（機種によっては解析ボタンを押す）。また、解析中は傷病者に触れないようにします。

④除細動（電気ショック）を行う

音声メッセージで指示が出ます。「電気ショックが必要」と判定されたら、自分と周囲の人が確実に離れていることを確認して、ショックボタンを押します。

知っていますか？ / 災害用伝言ダイヤル

災害用伝言ダイヤルは、地震など大きな災害が起こった際に被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になったときに提供される「声の伝言板」サービスです。一般電話や公衆電話、携帯電話のほか、災害時に設置される特設公衆電話などから利用できます。

【災害用伝言ダイヤルの使い方】

- ①「171」をダイヤル
- ②録音は「1」、再生は「2」をダイヤル（※暗証番号を利用しない場合）
- ③相手の電話番号を市外局番からダイヤル
- ④音声ガイダンスに沿ってメッセージを録音／再生



9月24日～30日

結核予防週間

2週間以上、せきやタンが
続くようなら要注意!



昔は、高杉晋作や正岡子規ら多くの偉人が結核で亡くなっていました。

学校では、1年生のときの健康診断で胸のレントゲンを撮り、結核に罹っていないか調べています。

結核について、少しでも知識を持っておきましょう。

「過去の病気」 ではありません!

9月24日～30日は結核予防週間です。「結核」という病気、みなさんはどのくらい知っているでしょうか。むかし流行した病気? 減少してきてはいるものの、根絶はされていません。もし、こんな症状があったら…重症になる前に検査を受けましょう。結核は通常、医師の指示どおりに薬を飲めば治る病気です。



- せきが2週間以上続いている
- たんに血が混じることがある
- 倦怠感、微熱が続いている

カラダのチカラ ～自然治癒力とは～

人間をはじめ、生物が生まれながらにもっている、けがや病気を自ら治す力・機能を広くまとめて“自然治癒力”(または自己治癒力)といいます。ころんとひざをちょっとすりむいても、少し熱っぽいと感じても、ある程度時間がたてば治って元気になるのは、この力によるもの。また、もっと重いけがや病気で薬を飲んだり手術をしたりする必要があっても、どのくらい自然治癒力が備わっているかで回復の仕方が違ってくるのです。

では、自然治癒力を高めるにはどうしたらよいのでしょうか。十分な栄養と休養をとること、また適度な運動で血行をよくすること、体を鍛えることが必要だといわれています。つまり、きちんとした生活習慣「食事」「睡眠(休養)」「運動」を日頃から続けることが、病気やけがの予防はもちろん、早期回復にもつながるといことなのです。

では、自然治癒力を高めるにはどうしたらよいのでしょうか。十分な栄養と休養をとること、また適度な運動で血行をよくすること、体を鍛えることが必要だといわれています。つまり、きちんとした生活習慣「食事」「睡眠(休養)」「運動」を日頃から続けることが、病気やけがの予防はもちろん、早期回復にもつながるといことなのです。



保健室より

1学期に行った健康診断の結果、病院に行くよう紙を渡していた人で夏休み中に受診が済んだ人は、受診結果を保健室に提出してください。

まだ受診していない人は、時間を見つけてなるべく早めに受診し、受診結果を保健室に提出してください。