



9月9日は救急の日です。「9(きゅう)9(きゅう)」の語呂合わせから、救急医療関係者の意識を高めるとともに、救急医療や救急業務に対する国民の正しい理解と認識を深めることを目的として、昭和57年(1982年)に厚生労働省によって定められました。この日を含む1週間(日曜日から土曜日まで)を「救急医療週間」としています。救急の日になんでご家庭で救急箱の確認をしたり、震災に向けての常備品を交換したりするのもいいですね。

9月の保健目標

- ・規則正しい生活をして、
- ・生活のリズムを整えよう
- ・災害に備えよう

応急処置RICE(ライス)を覚えましょう

少し寒くなってくるとケガをする人が増える傾向にあります。それは外気温が下がると、人間の体は体温を上げようと筋肉を収縮させ熱を発生させようとするため、柔軟性が下がるからです。もし、ケガをした場合、RICE(ライス)を覚えておく、障害を最小限にすることができます。

RICE(ライス)とは、下にあげるケガの応急手当の4つの原則の頭文字をとった言葉です。

- ①Rest(安静) ②Ice(冷却) ③Compression(圧迫) ④Elevation(挙上)



①Rest(安静)

無理に体を動かすと症状が悪化したり、回復が遅れたりするのでケガしたところは安静にします。必要に応じて、副木を利用して固定したりします。



③Compression(圧迫)

包帯を巻くなどして患部を適度に圧迫することで、損傷した組織の細胞液が他の部分に流れ込むのを防ぎ、内出血と腫れを食い止めます。圧迫が強過ぎると悪化させてしまうこともあるので、注意が必要です。



②Ice(冷却)

ケガをすると、内出血と腫れが起こります。この内出血と腫れを最小限にいとめる(=組織の再生を促し、回復速度を速める)ために一番有効なのが冷却(アイシング)、つまり患部を氷などで冷やすことです。冷却は、圧迫されて痛い場合もあるので、氷は凍ったままじかに当てず、ビニール袋に入れ、タオルなどで包むと良いです。

④Elevation(挙上)

ケガをすると、損傷した部分から血液やリンパ液があふれ出してたまっていくため、腫れが起こります。この時、患部を心臓より高い位置に保ってあげると出血が減り、血液が心臓に戻りやすくなって腫れを抑え、早くひかせることができます。心臓より下にいくほど、ケガした場合に細胞液がたまって出ていきにくい=腫れやすいため、腫れが大きくなる足首などは、横になって座ぶとんなどで高くしたりします。



Q1: 趣味は何かありますか。

A: 映画鑑賞です。

Q2: 藤原先生のストレス

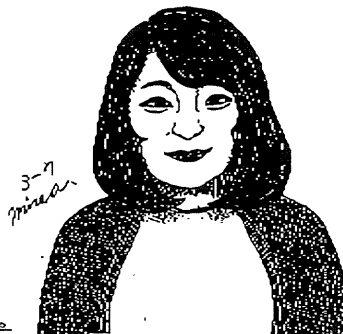
解消法を教えてください。

A: 犬と遊ぶことです。

Q3: どんな犬を飼っていますか。

A: 3歳のメスのジャックラッセル

テリアという小型犬を飼っています。



Q4: 高校時代はどのように過ごしましたか。

A: 部活動(ソフトテニス)に明け暮れていました。

今では高校生活が一番の良い思い出です。



Q5: どうして養護教諭になったのですか。きっかけを教えてください。

A: 高校の部活動中に倒れたチームメイトを保健室まで

運んだことがきっかけで養護教諭の仕事に興味を持ちました。

Q6: 好きな・嫌いな食べ物がありますか。

A: お刺身と抹茶が好きです。嫌いな食べ物はトマトです。

Q7: 明成生へメッセージをお願いします

A: 思い出に残るような楽しい3年間にしてください。

ご協力ありがとうございました。



保健室からのお知らせ・受診結果を回収中

今年度の健康診断、(視力低下<0.3~0.6以下の視力>、聴力検査、血液検査、尿検査、内科検診)の結果を配布しました。受診結果を担任まで提出してください。

9月病に注意.....

暑い夏に体力を消耗して心身に不調が出ることがあります。秋の初めに寝つきが悪くなったり、朝早く目が覚めたりしてしまう人は、9月病なのかもしれません。9月病対策に必要なのは、良質な睡眠です。【質の良い睡眠をとるには】「寝だめをせず、早寝早起きを心がける」「休日は体を動かす。寝る前に、ぬるめのお風呂にゆっくり浸かる」「寝る1~2時間前は、パソコンやスマートフォン&タブレット、テレビを見ない」と良いらしいです。そして、「幸せホルモン」ことセロトニンの原料となる「トリプトファン」が豊富に含まれている食べ物を摂取するのも有効なようです。牛乳や乳製品を少し意識して多めに取ることも、よいことです。それらには、「トリプトファン」という物質が多めに含まれているからです。脳で分泌される「セロトニン」というホルモンは、9月病の症状である落ち込んだ気持ちを打ち消してくれる効果がありますが、その生成に必要なのが「トリプトファン」なのです。毎日の食生活や睡眠にほんの少し気を配ることで、ストレスや9月病に負けないココロとカラダを目指したいですね！

編集後記

9月は台風などの災害が心配な月でもあります。気を付けて過ごしましょう。また9月病に注意してスマホのせいで生活習慣の見直しをして、規則正しい生活を送りましょう。

3年4組 上野 園華