



No.216 2019.8.30
明成高等学校 生徒保健委員会
校長 中村 勝彦
仙台市青葉区川平2丁目26番1号



9月は参与の太田幸蔵（おた こうぞう）先生にインタビューしました。



5月8日は30度を超える日もありましたが、夏休み明けは大分涼しくなりましたね。

9月9日は「救急の日」です。救急の日は、「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、厚生労働省によって定められました。この日を含む1週間を「救急医療週間」としています。救急の日にななみ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

災害に備えよう 9/1 防災の日
9/9 救急の日



保健室では、リフレクションや音楽療法についてわかりやすく解説しています。手作りのつるぎスプレーを入れてリフレクションしてみましょう。



破傷風予防

さびた釘が刺さった、グラウンドで転んで皮膚を擦りむいた、傷があるのに砂いじりをした、動物にかまれた場合など、破傷風菌は傷口から侵入します。破傷風菌は小さな傷からでも侵入し、中には傷が見当たらないのに感染する場合もあります。土壌での擦過傷は水道の水で砂を十分落としましょう。

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）を覚えておくと、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ての4つの原則の頭文字をとった言葉です。

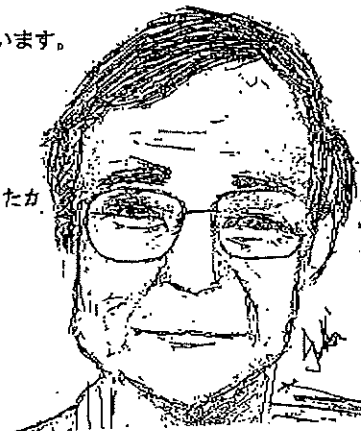
①Rest(安静)：無理に体を動かすと症状が悪化したり、回復が遅れたりしますのでケガしたところは安静にします。必要に応じて、副木を利用して固定したりします。

②Ice(冷却)：ケガは、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食い止める（＝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、アイスは凍ったままじかに当てず、氷をビニール袋に入れ、タオルなどで包むと簡単にできます。

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、内出血と腫れをくいとめます。圧迫が強過ぎてしまうと悪化させることもあるので、注意が必要です。

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流れ出し、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つてあげると出血が減り、血液が心臓に流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＝腫れや赤いので、腫れが大きくなる足首などは、寝て厚布団などで高くしたりします。

- Q1：教科は何ですか A、理科です。
- Q2：趣味特技は何ですか A、剣道、登山、スキー、読書、映画鑑賞です。
- Q3：大切にしている物は何ですか
A、睡眠 最低6時間は寝るようにしています。
- Q4：ストレス解消法はなんですか
A、体を動かして発散すること、食べることです。
- Q5：高校時代はどのように過ごしましたか
A、毎日、部活動と勉強でした。
- Q6：お勧めの本がありますか
A、司馬遼太郎の「坂の上の雲」です。
- Q7：マイブームはなんですか
A、歴史小説を読むこと、今司馬遼太郎の「繁えよ剣」を読んでいます。
- Q8：好きなアーティストはいますか A、クイーン、ジャニス・スピアーズです。
- Q9：明成生へメッセージをお願いします
A、自分の得意分野を見つけて、伸ばして欲しい。ご協力ありがとうございました。



手足口病注意・・・予防は手洗いです。

現在流行している手足口病は、「ヘルパンギーナ」「プール熱（咽頭結膜熱）」とともに、三大夏風邪の一つとされています。風邪というと、寒い時期にひくものというイメージがありますが、暑い夏でも風邪をひくことがあります。それは、インフルエンザウイルスのように低温低湿の環境を好むウイルスがいる一方で、高温多湿の環境を好むウイルスもいるからです。高温多湿時に元気になるウイルスが引き起こす風邪が、いわゆる夏風邪です。手足口病は、手のひら、足の裏、口の中に痛みをともなう発疹が現れる夏風邪です。発疹は米粒大でやや盛り上がり、水疱化するものもあります。かかった場合、3割程度は発熱をともないます。

編集後記

9月は「救急医療週間」なので、ヘルパンギーナを語り、予防や処置など、再確認しましょう。また近頃は、手足口病が流行している、冬だけでなく、夏にも予防が大切です。保健委員 松岡 礼雅