

ほけんだより 9月

けんりつあしがらこうこう
県立足柄高校

ほけんしつ
保健室

あしこうさい ぶじ お ことみ うえ あき あつ ひ つづ よそう すこ がっこうせいかつ もど
足高祭が無事に終わりました。暦の上ではもう秋ですが、まだまだ暑い日が続くことが予想されます。少しずつペースを学校生活に戻していきましょう。すぐにペースを戻すといっても人によってはなかなか難しいのかもしれませんが、例えば「食事中と寝る前だけはスマホをだらだらと見ない」などすこしの工夫だけでも、睡眠の質が上がり、生活全体が楽になることもあります。ぜひ試してみてください。

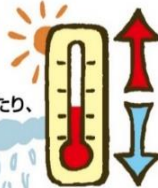
“秋バテ”に注意しよう!

夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」などといった体の不調がみられることがあります。もしかしたら、それは“秋バテ”かもしれません。



秋バテの原因は?

秋は朝晩と日中の気温差が大きかったり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。夏の間の生活習慣(冷房の効いた環境、冷たいものとりすぎなど)も関係していると言われてます。



秋バテ対策

～自律神経を整えよう～

- お風呂にゆっくりつかる
- 温かいものや、栄養バランスのよい食事をとる
- 夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする



9月は防災月間

～備えや確認はふだんから～

8月8日、宮崎県の日向灘を震源とする地震で、気象庁から南海トラフ地震臨時情報(巨大地震注意)が初めて発表され、さらに夏休みの期間中は大きな地震がありました。こわかったですね…。先日も、台風の影響で臨時休校になったばかりです。例年9月は災害が多い時期とされ、防災月間でもあります。災害に備えて知識を深める機会にしましょう。

災害の「備え」チェックリスト

非常用持ち出し袋

- | | |
|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 水 | <input type="checkbox"/> マッチ・ろうそく |
| <input type="checkbox"/> 食品 | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ |
| <input type="checkbox"/> 防災用ヘルメット・防災ずきん | <input type="checkbox"/> ブランケット |
| <input type="checkbox"/> 衣類・下着 | <input type="checkbox"/> 洗面用具 |
| <input type="checkbox"/> タオル | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ・歯みがき粉 |
| <input type="checkbox"/> レインウェア | <input type="checkbox"/> ペン・ノート |
| <input type="checkbox"/> くつ(スリッポン) | <input type="checkbox"/> マスク |
| <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> ウェットティッシュ |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 手指消毒用アルコール |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ | <input type="checkbox"/> 石けん・ハンドソープ |
| <input type="checkbox"/> 予備電池・携帯充電器 | <input type="checkbox"/> 体温計 |
| <input type="checkbox"/> 救急用品 | <input type="checkbox"/> 貴重品 |

赤ちゃんがいる家庭の備え

- ミルク / 使い捨て哺乳瓶 / 離乳食
- 携帯カトラリー / 紙オムツ
- おしりふき / ネックライト
- 抱っこひも / 子どものくつ

女性の備え

- 生理用品 / おりものシート
- サニタリーショーツ
- 中身の見えないごみ袋
- 防犯ブザー / ホイッスル

備蓄品

- 水や食料 (家族の人数 × 3日～1週間分!)
- 生活用品 (トイレトーパー、携帯用トイレ、ラップ…など)

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、非常用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ごまめにチェックする

正常性バイアスってご存知ですか?

人間は、災害が起こると言われていても、他の地域が被災しても、なぜか「自分だけ大丈夫」と思ってしまう。これを正常性バイアス、あるいは楽観主義バイアスなどと呼びます。日常生活では些細なことで不安にならずに目の前のことに取り組めるので非常に役立つ仕組みなのですが、災害時には仇になることも。

災害が起こったら、正常性バイアスが働かないよう、意識して気持ちを「非常事態モード」に切り替えましょう。そして、家族や周りの人が正常性バイアスに惑わされていたら、「なにより命が大事」「早く逃げなきゃ」と声をかけてください。もしかしたら、それが命を救うことになるかもしれません。



今年度の性教育講座(1・2年対象)をおえて

夏休みに入る前には性教育講座が行われましたね。そこで、ほけんだよりでも月経とその対応について改めて紹介しようと思います。

●月経とは

約一カ月の間隔で起こり、数日で自然に止まる子宮内膜からの周期的な出血をいう。出血はホルモンによって調節されている。

●生理中のケア (普段から意識するとよい)

入浴: 全身の血液循環を高め、血管の強い収縮や子宮筋の血行不良を予防する。

保温: カイロや蒸しタオルでお腹や腰を温める。

その他: 温かい食事をとる、呼吸法、ストレッチ、アロマ、自分に合うナプキンの選択。

●月経異常の分類

周期の異常 正常周期は25~38日。この周期以下、以上、または来ない状態。

量の異常 平均は50~60ml。出血量が異常に多いもの。

月経困難症: 月経途中に、強い下腹部痛、気持ちの悪さ、頭痛などをきたす。

PMS: 月経前後にイライラ、落ち込み、乳房痛、お腹の張りなどをきたす。

●月経異常の原因

ストレス、肥満、体重減少(ダイエット、食欲不振、過度のスポーツなど)、子宮内膜症や子宮筋腫など。

●受診の目安

生活習慣(食事内容や適度な運動、規則正しい睡眠)

の工夫によっても改善されず、つらい症状が続くような場合。

(目安は3カ月。不安ならいつでも。生理期間外を指定される場合もある。)

→婦人科を受診する。

・痛み止め: 痛みの物質プロスタグランジンが作られるのを抑える。

・漢方薬

・ホルモン療法 などがある。



あなたにもできる救命処置

事

故や病気で心臓が止まってしまった人がいたとき、その場に居合わせた人が心肺蘇生(胸骨圧迫とAED)を行うことで、命を救える確率が大きく上がります。もしものときに勇気を持って行動できるように、救命処置の方法を覚えておきましょう。

救急車の到着まで 約10分

119番通報してから救急車が到着するまでは9.4分(全国平均)*1。心停止では、1分ごとに救命率が10%低下するといわれます。また、脳は酸素がなくなって3~4分で死にいたります*2。救急車を待っているのは手遅れになることがあるのです。



*1: 総務省 報道資料「令和4年版 救急・救助の現状」
*2: 厚生労働省HP「CPR/心臓蘇生法」

胸骨圧迫で救える命の数 約2倍

AEDで救える命の数 約6倍

何もせずに救急車を待つ場合と比べて、胸骨圧迫を行うと約2倍、AEDを使用すると約6倍もの命を救うことができます*3。胸骨圧迫とAEDで、心停止を起こした人の約半数を救えるともいわれています*3。

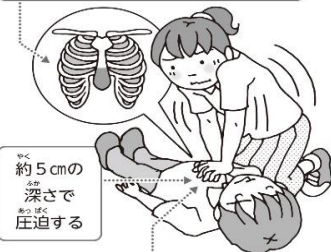


*3: 日本AED財団HP

胸骨圧迫の方法

胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す



約5cmの深さで圧迫する

ポイントは「強く」「早く」「絶え間なく!」

普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。

AEDの使い方

AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

① AEDの電源を入れる。



② 音声の指示通りにパッドを貼る。



③ 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。



AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。

★保健室からの連絡★

夏休み中の病気・けがで学校生活に配慮が必要な場合は担任や養護教諭までお知らせください。

夏休み前に健康診断結果を配付しました。受診が必要とお知らせがあった人は、夏休みの間に受診しましたか?

受診した場合は、「受診報告」の用紙(定期健康診断結果のお知らせを、切り取り線で切ったもの)を担任または

保健室まで提出してください。まだ治療や検査の終わっていない人は早めに済ませましょう。特に3年生は就職・

進学前に終わらせるようにしましょう。