



# ほけんだより

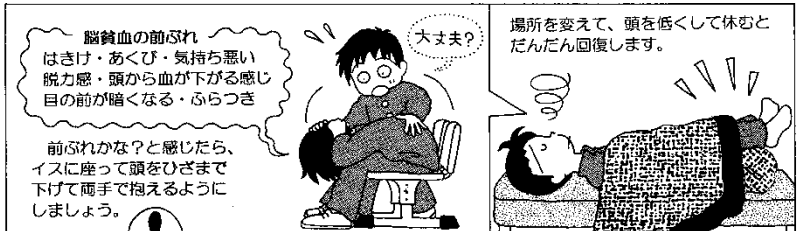


2学期が始まりました。この夏は、これまで以上に新型コロナ感染症が増加しました。感染の流行の終息は見えませんが、これから始まる駒大高祭などの行事を楽しめるように日々感染予防にこころがけていきましょう。

## 脳貧血でバタン! とならないように



長い時間立っていたり、座っている姿勢から急に立ち上がったときに、めまいや立ちくらみが起こることがあります。これは脳内の血液が一時的に不足して起きる現象で一般的には「脳貧血」と呼ばれています。主な原因は自律神経の異常からくる「起立性低血圧症」と言われるものです。普段から規則正しい生活を心がけ、自律神経を正常に保っておくことが大切です。



もし近くで倒れそうな人がいたら・・・  
バタン!と倒れてしまうと、頭部を打ってしまうこともあり、とても危険です!  
まわりの人たちに支えてあげながら寝かせてあげてください。  
さわがず、あせらず、近くにいる先生へ知らせてください。

あり傷 ...や切り傷などで出血しているときは...  
**水道水で**  
汚れを洗い流し。  
清潔なタオルやガーゼで傷口を  
おさえて血が止まるのを待ちます。

鼻血 **鼻を(ま)んで下を向く。**  
ほかほか止まらないときは、  
鼻の上部を冷たい  
タオルで冷やします。

心配が残る場合は+ 受診してみましょう。

おぼえておいてね♡  
**RICE療法**

だぼく・ねんご  
つきゆび"には...  
Rest: 動かさず安静に!  
Ice: 氷のうなどで冷やす!

安静・冷却  
圧迫・挙上!

Compression: 伸べる包帯を巻くなどして圧迫する!  
Elevation: けがしたところを心臓よりも高くする!



既に、朝だるい・疲れた・起きるのつらい などなど  
体がきついと思う症状がある場合は、夏休みにくるって  
しまった**生活リズムをリセット**しましょう!  
まずは同じ時間に起きる・睡眠をとる・朝食を食べる  
など生活リズムを整えていきましょう。

秋の夜長とは  
言うけれど...  
なかなか眠れず困っている  
人がいます。

人間の体にはリズムがあり、起床時と睡眠時では体温も違います。夜、入眠に向かい徐々に体温が低下し、寝ている間が最も低く、目覚めに向かって徐々に上昇します。つまり体温が「下がり始める」と眠くなることとなります。

夜、なかなか眠れない人は、寝る2時間ほど前に少し汗ばむ程度の軽い運動をしてみてください。運動で上がった体温が「下がり始める」感覚で、心地よい深い眠りへとあなたを誘ってくれるはずです。

また運動の代わりに、ぬるめのお風呂にゆっくりとつかるといいですね。

# 食中毒を防ごう



## 食中毒の予防の3原則

- ①細菌をつけない⇒手をあらう
- ②細菌を増やさない⇒お弁当には保冷剤を活用
- ③細菌をやっつける(退治)⇒加熱調理

食中毒の原因となる細菌の多くは、約 20℃で活発に増殖し始め、人間や動物の体温ぐらいの温度で増殖のスピードが最も速くなります。日本の夏は湿度が高く暑いため、細菌の増殖に最適な環境です。そのため、細菌が原因となる食中毒は6月～8月に多く発生していますが油断は禁物です。

### 手洗いの手順

しっかり洗えていますか？



## 健康診断の精密検査指示者は、結果を保健室に提出してください！

健康診断は、「受けた→終わり」ではありません。そのわけは？



- ① 学校の健康診断は「スクリーニング」といって、体の異常や病気の疑いがあるかどうかを“ふるいわけ”するためのものです。つまり、この結果だけでは確定せず、医療機関で診察や詳しい検査を受ける必要があるのです。

➡ 「受診してください」「要定期健診」と結果に書いてあった人は、保健室に提出してください。まだ受診していない生徒は、早めを受診してください。

- ② 学校の健康診断には「自分の体の様子や健康に関心を持つ」という目的もあります。異常や病気の有無に関わらず、日常生活で気を付けること等を改めて学び、知り、実行する機会にしてほしいのです。勉強も部活も遊びも健康第一！