



保 健 だ よ り

《本校HP掲載》

仙台大学附属明成高等学校
保健室 2021年9月
NO. 3 A面

今月の保健目標	〇災害に備えよう ・防災の日(9/1) ・救急の日(9/9)	〇規則正しい生活をしよう ・生活リズムを整える	〇ゴミの分別を確実にしよう ・清掃の日(9/24)
----------------	---	-----------------------------------	-------------------------------------

気を緩めずに引き続き感染症対策を！


夏になり、冬に比べて暑さからかマスクの着用率が低下しつつあります。人との会話や密な場所では必ずマスクの着用を忘れずに行いましょう。手洗い・手指消毒・日頃からの健康管理もかかさずに行いましょう。

まだまだ暑さが続いています！

楽しかった夏休みも終わってしまいました。少し残念ですが、気持ちを切り替えて学校での生活を頑張ってください！

さて、9月になっても強い日差しはまだ夏のままです。さらに長い休み中の生活リズムから抜け出せず、睡眠時間も乱れがちになり、不足となんとなくだるい感じの日が続いていませんか？疲れと暑さが重なって体調を崩してしまう人が増える時期です。もうしばらくは今までと同じように「**熱中症対策**」と「**感染症対策**」を気を抜かずに忘れないで続けてほしいと思います。

応急処置のはじめの一歩！(9月9日は救急の日)

洗う  擦り傷 水道の水で汚れを洗い落とす。 目にゴミが入ったとき 洗面器の水に顔を付けてまばたきをする。	冷やす 打撲 水をあてて冷やす。感覚がなくなってきたら一旦休み。 やけど 水道の水で痛くなくなるまで冷やす。	押さえる 切り傷 清潔なガーゼなどを傷口にあてて押さえる。 鼻血 小鼻をつまんで少しづつむく。
---	---	--

授業中の怪我や体調不良の場合は、必ず教科の先生に知らせてから保健室へ来てください。また怪我の状況を説明出来るようにしてください。

スポーツ障害のサイン～痛みは体からのSOS～

〇スポーツ障害とは・・・

スポーツで一定の個所を使いすぎたり、誤ったトレーニングを続けたりしていると、蓄積したダメージから思わぬ故障に繋がることがあります。成長期は骨と筋肉のバランスがとれにくく、また骨にもろい箇所があるため、特に起こりやすいです。で支障なくスポーツを続けられるためには早期発見・早期治療が欠かせません。

〇すねの内側が痛い

シンスプリント・・・すねの内側に鈍い痛みがあります。陸上・サッカー・バスケットボールなどによくみられます。対応としては痛みに応じて運動の種類や強度調整などです。

〇腰をそらす・ひねると痛い

腰椎分離症・・・ジャンプや腰を回す動きを繰り返すと起こります。お尻や太ももが痛むこともあります。よく見られるスポーツは野球・バレーボール・バスケットボール・サッカーなどです。対応としては急性期には安静、慢性期には腹筋や背筋の強化や柔軟(腰痛予防)です。

〇膝が出っ張ってきて痛む

オスグッド・シュラッター病・・・ジャンプやボールなどを蹴る動作のしすぎで起こります。よく見られるスポーツは陸上・サッカー・バレーボール・バスケットボール・バトミントンなどです。対応としてはスポーツを控えて安静にする。前ももを伸ばすストレッチをすることです。

〇運動時や運動後に膝が痛い

ジャンパー膝・・・ジャンプや走る動作を繰り返すスポーツでよく発症します。バレーボール・バスケットボール・サッカーなどによくみられます。対応としては強い痛みがあるときは患部を休める。前ももを伸ばすストレッチをすることです。

「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る機種もあります。

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します。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でます。「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。

