

保健だより

平成28年9月号



徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

夏休みが終わり、2学期がスタートしました。夏休み中の生活リズムから抜け出せず、頭痛やだるさなどを訴え保健室を利用する人も多くなります。

一日も早くいつもの生活リズムにもどすためには、まずは「早寝早起き」を心がけ、しっかりと睡眠をとりましょう。2学期も学校生活を元気に乗り切ってほしいと思います。まだまだ暑い日は続くと思うので、熱中症にも引き続き気をつけていきましょう。

生活リズムの戻し方

生活リズムを戻すカギは、睡眠です。

★就寝時間を決める

登校時間から起床時間を決める。起床時間から、必要な睡眠時間を逆算して、就寝時間を決める。



★決めた時刻に眠りに入るポイント2つ



光 →眠気をつれてくる**メラトニン**は、朝に光を浴びると夜に出やすい。

反対に夜、光を浴びると出にくくなる。

体温→体を休めるときには体温が下がる。これを利用して、就寝2時間前に入浴すると、からだ自然に冷めていくので、眠りに入りやすい。

*メラトニンとは・・・脳の松果体から分泌されるホルモンで、体内時計に働きかけることで、覚醒と睡眠を切り替えて、自然な眠りを誘う作用があり、「睡眠ホルモン」とよばれている。

保健室から

夏休み中に、尿検査・内科・歯科・眼科・肥満二次検診の精密検査の受診や治療を完了した人は、受診結果や治療済証明書を保健室に提出してください。

また、部活動中のけが等で医療機関を受診した人は、日本スポーツ振興センターの医療費の請求ができるので、保健室まで来てください。

覚えておこう！自分でできる 応急手当



けがをしたとき、簡単にできる応急手当を覚えておきましょう。

★打撲・捻挫・脱臼・骨折のとき・・・RICE

Rest (安静)・・・けがの部分動かさない。

Icing (冷却)・・・内出血や腫れをおさえるために冷やす。

Compression (圧迫)・・・内出血や腫れを圧迫しておさえる。

Elevation (挙上)・・・けがの部分心臓より高く上げる。

突き指はぜったいに引っぱらないこと！！

★出血した（転んで膝をすりむいた）とき

水道水でよく洗い、清潔なガーゼやハンカチで押さえて止血する。

★やけどをしたとき

水道水で痛みが軽くなるまで冷やす。（5分から10分程度）

直接氷をやけどの部位に当てない！！

★鼻血が出たとき

下を向いて鼻をつまみ、鼻の奥にむかって強く押さえる。

血は飲み込まず、吐き出すこと！！

★目になにか入ったとき

水を入れた洗面器に顔をつけて、まばたきをする。

目をこすったり、強く圧迫しない。

★過呼吸発作が起きたとき

落ち着いて、ゆっくりと深く呼吸をする。

「ペーパーバック法」（紙袋を口にあてて袋の中で呼吸）は、低酸素になって危険なのでしてはいけない。

体育の授業や部活・学校行事でけがをした時、軽度な場合は、まずは自分で傷口を水道水で洗ったり、アイシングをして、簡単な応急処置ができるようにしましょうね。でもひどい痛みや腫れ・変形がある場合は、がまんしないで専門医を受診しましょう！！