

保健だより

平成27年9月号



徳島県立阿波高等学校 環境・厚生課

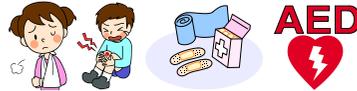
夏休み中は大きなけがや病気もなく、元気に過ごせましたか？

2学期は、体育祭や文化祭など行事もたくさんありますね。夏休みモードを切り替えて、体調管理には十分に注意して、有意義な2学期にいきましょう！！

夏休みに乱れた生活リズムを立て直そう

- 朝** ・時間に余裕を持って起きよう。
・朝ごはんを必ず食べよう。
- 昼** ・しっかり勉強や運動をしましょう。
・効率よく時間を使いましょう。
- 夜** ・スマホやゲームを寝ながらするのはやめましょう。
・就寝時間を決めて、夜更かしをしないようにしましょう。

9月9日は救急の日



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！！

～生活習慣病を知ろう～

脂質異常症とは・・・

年齢を重ねるにつれ、血管はだんだんしなやかさを失い、徐々に硬くなっていきます(動脈硬化)。誰しもある程度の動脈硬化を避けることはできませんが、血液中の脂質のバランスが崩れていると、動脈硬化が非常に早く進みます。動脈硬化は自覚症状がないまま進行し、ある日突然**脳卒中**や**心筋梗塞**などの命に関わる病気を引き起こします。

血液検査の項目で、LDL コレステロールが高い・中性脂肪(トリグリセライド)が高いなどの状態を以前は「**高脂血症**」とっていましたが、現在は「**脂質異常症**」とよんでいます。文字どおり血液中の脂質が高くなっている状態です。

脂質異常症の判定基準値

LDL コレステロール	140mg/dL 以上→高 LDL コレステロール血症
HDL コレステロール	40mg/dL 未満→低 HDL コレステロール血症
中性脂肪(トリグリセライド)	150mg/dL 以上→高トリグリセライド血症

これは、生活習慣の改善が必要とされる目安です。こうした血中の脂質のバランスの異常を防ぐためには、コレステロールを多く含む食品の過剰摂取を控えたり、禁煙や運動不足にならないよう酸素運動を行ったりすることが大切になります。

みなさんの世代から、こうしたことに気をつけて、血液中の脂質のバランスを良好に保ち、動脈硬化や脳卒中・心筋梗塞などの病気の予防に努めましょう。

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。