

保健だより NO.5

熊野高校 2018.1

新しい1年が始まりました。この1年が皆さんにとって、笑顔の多い素敵な年になるように、保健室からも願っています。



(持久走の心得)

体育の授業で持久走が始まります。冬は体が冷えて縮こまっていることから、急激な運動、無理な動作によるケガ・不調がおこりやすいです。そのため、体調管理をしっかりとっておきましょう。また、走っている途中で体調が悪くなったら、我慢せず先生に知らせてください。

- 睡眠、朝食はしっかりととりましょう
- 走る前の準備運動は念入りにしてください
- 水分補給、汗の始末は忘れずにしましょう
- 無理ない範囲で自分のペースで走ってください



(喘息のある人)

普段喘息が出ていなくても、急激な運動や寒さなどから発作が出ることもあります。そのため、薬を持っている人は用意しておいてください。体育の授業の時は、ポーチなどに入れて一緒に持って行くようにしてください。また、気になるようでしたら事前に主治医と相談しておきましょう。

(過呼吸をおこしやすい人)

過呼吸の状態とはひとこと言うと、「呼吸のしすぎ」です。呼吸のしすぎで体内の二酸化炭素濃度が低下し、息苦しさ、頭痛、しびれ、めまい、筋肉の硬直などが現れます。初めておこる人は「息ができなくなる」とびっくりするかもしれません。

そんなとき保健室では、ゆっくり呼吸をするよう指示します。深呼吸ではなく、浅く息を吸って、ゆっくり時間をかけて息を吐き出すことが効果的です。あとは「話をさせる」。ハーハーしているときには無理！と思うかもしれませんが、その間は自然と息を吐いている状態なので、呼吸回数を下げることができます。そのため過呼吸がおこった人の頑張りも必要です。

ペーパーバック法は？

以前なら過呼吸がおこったときには、紙袋などを使って対応することが紹介されていました。

しかし、二酸化炭素を多くとりすぎても、頭痛、吐き気などを招いたり、あるいは、吐いた空気は酸素が少ないので、それを呼吸することで低酸素になるとこともあります。今は、そのような危険性が取り上げられていますね。(上富田消防署救急救命士の方に、養護教諭研修会で教えてもらいました。)

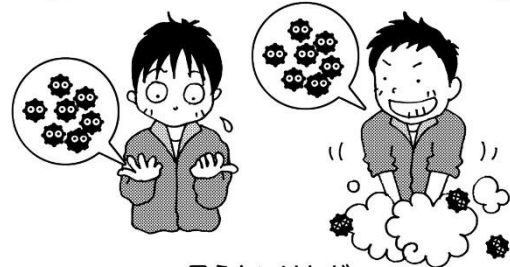


(感染性胃腸炎について)

この季節インフルエンザと同じくらい注意してほしいのが、ウイルスによる感染性胃腸炎。カキや二枚貝、汚染された食品を食べることによる経口感染、感染者の吐物や排泄物からの飛沫感染、病原体がついた手で口に触れる接触感染があります。

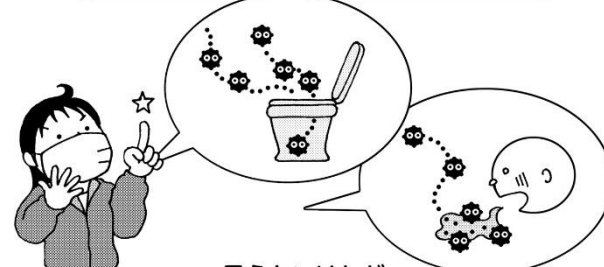


手洗いで徹底予防!



見えないけれど...
手にはウイルスがいていい!

マスクで侵入防止!



見えないけれど...
空気中にも漂っていると思っていい!

● ノロウイルス に要注意! ●

集団の中で吐かない!



がまんしきれない吐き気ではありません!
少しでも早く保健室トイレへGO!

治っても油断しない!



2週間くらいはウイルスの排泄が続きます!
感染源にならないように!

保健室より

和歌山県がNTT ドコモと共同開発した「緊急支援アプリ MySOS」という無料アプリがあります。どんなアプリかというと、病状やケガが緊急に受診する必要があるかどうかの目安、応急手当の方法、GPS機能を使って近くの病院やAEDの設置場所を知ることなどができます。無料でダウンロードできるので、よかったら活用してみてください。



インフルエンザ流行しています！今年はB型も早く出ています。うがい手洗い、マスク着用、たくさん睡眠をとって、しっかり予防をしてください