

保健だより

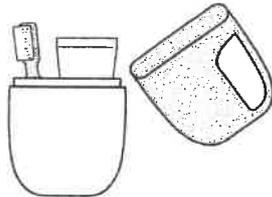
2023. 9. 1 玉川中 保健室



けがの防止に努めよう

今年は特に残暑の厳しい日が続いています。保健室に来た人に話を聞くと、水筒を持ってきていない、朝食を食べていないということが度々あります。こまめな水分補給と朝食を摂ることは熱中症の予防につながります。自分の健康は自分で守れるよう、どんなことに気をつければ良いか考えて実践してみましょう。

9月1日から給食後の歯みがきを再開しました。コロナで歯みがきを中止していた期間がありました。が、第5類になったことを受け、再開することにしました。ただ、学校では集団で歯みがきを実施するため、感染リスクを減らすためにうがいや歯みがきの仕方に気をつける必要があります。iPadで保健委員会の動画を視聴しながら、歯みがきの仕方を確認する機会を設けました。歯みがきはう歯の予防だけでなく、全身の病気の予防にもつながります。丁寧な歯みがきをして、自分の歯を大切にしましょう。



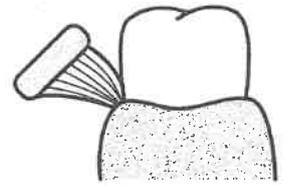
清潔にしておこう！



口は閉じて磨く



静かに吐き出す



歯と歯茎の間にあてる

9月24日～30日は 結核予防週間です



結核とは、結核菌によって主に肺に炎症が起こる病気です。結核菌を持っている人が、咳やくしゃみをした時に飛び散るしぶきの中に含まれる結核菌を吸い込むことによって感染します。昔に比べて感染する人の数が減っており、よい薬ができて治りやすくなった病気です。今でも1日に32人の新しい患者が発生し5人が命を落としている日本の重大な感染症です。

結核の主な症状

- 長引く咳
- 痰が出る
- 痰に血が混じる
- 寝汗をかく
- 胸の痛み
- 微熱が続く

特に子どもに多い全身症状

やせる

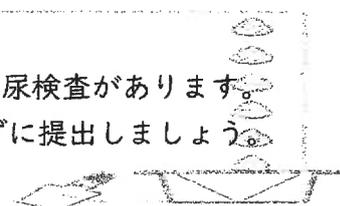
だるい・疲れやすい

食欲不振

なぜかな?と思っても、咳が2週間以上続いたり、微熱・身体のだるさが2週間以上続いたり、一旦症状がやわらいだのに、また同じ症状を繰り返したりする場合は、早めに受診しましょう。



10月の25日、26日に今年度2回目の尿検査があります。
24日に容器を配布します。期日内に忘れずに提出しましょう。



今月の目標はけがの防止に努めよう！です。

これまでのけがの様子を見ていると、走っている時に肉離れを起こす人が多くみられました。準備運動はしっかりできていますか？運動前にストレッチをしておくことで、筋肉が柔らかくなり運動時に発生する力の衝撃を吸収し、怪我の予防につながります。体育や部活動の前には、怪我の予防を意識してストレッチを試みよう。

■ 応急手当の基本はRICE

捻挫や打撲の応急手当の基本は、Rest（レスト＝安静）、Icing（アイシング＝冷却）、Compression（コンプレッション＝圧迫・固定）、Elevation（エレベーション＝挙上、患部を心臓より高く上げる）の4つの頭文字をとって、RICEと呼ばれています。

中でも、氷水などで患部を冷やすアイシングが最も重要です。受傷後、早期にアイシングをすることで、けがの悪化を防ぐことができます。



9月1日は防災の日

災害に備えて備蓄をしよう



災害で水道が止まることがあるため、ふだんから水や食料の備蓄をしておきましょう。水、カセットこんろ、レトルト食品などを中心に、最低でも3日分の備蓄があるとよいでしょう。