

保健だより 9月号



平成27年度
茨城県立土浦湖北高等学校

まだまだ日中は暑い日が続いていますが、夕方になると吹く風や虫の声に秋の気配を感じますね。早速、今日から課題考査があり、中旬にはクラスマッチがあります。どんどん行事をこなして行かなくてはなりませんので、夏休みモードを引きずらないように気持ちをスッキリ切り替えていきましょう！

9月9日は「救急の日」 AEDを使う勇気を！

119番の通報後に救急車が到着するまでの時間は、全国平均8.3分と言われます。突然、心停止を起こした人の救命率は、1分後に「AED」を使用すれば90%。それから1分遅れる毎に7～10%ずつ低下していきます。つまり、命のタイムリミットは約10分です。



即行動するのは不安で難しい事ですが、踏み出したその一歩がいつか誰かの命を救うかもしれません。もしかしたら、それがあなたの大切な人かもしれません。そのために、普段から一歩を踏み出すための知識と勇気を備えておきましょう。

◎ 保健の授業でも「救急蘇生法」を習います。早めに知っておきたい、あるいは復習しておきたいという場合はいつでも保健体育の先生や保健室の先生に声を掛けてください。

本校の AED がある場所は 「職員室入り口」と「体育館入り口」です

スポーツ障害

早めの
受診を



スポーツをすることで、肘や肩、腰、膝などに繰り返し負荷を加え、痛みなどの症状が慢性的に続くものを「スポーツ障害」といいます。

軽いうちは、プレイ中やプレイ後の痛みだけで済みますが、ひどくなると日常生活の中でも痛みを感じるようになります。

痛みをこらえて「試合中だから」「レギュラー争いの最中だから」と無理を続けていると、長期間の休養が必要になることも…



手術にまでなると、本来の力が戻らないこともあります。思い切った早めの受診が、結局は良いパフォーマンスへの道と言えるかもしれません。

受診の報告をお願いします！

夏休み中に、心臓や腎臓、貧血などの精密検査を受けた人、また、むし歯の治療や視力の調整などが済んだ人は報告書の提出をお願いします。

まだ受診をしていない場合は出来るだけ早期に受診をしてください。

病院に行ったときは、ただ治療してもらっただけではなく自分の体の状態やどこをどのように治療するのかなどきちんと質問をしてみてください。“攻めの受診態度”でより治療効果が高まると思います。

救急の手当 これをしてはいけない！

けが・病気	してはいけない事	正しい対処法
つき指  つき指は引っ張っては いけない！	引っ張る・まっすぐ伸ばす・もむ、をしてはいけない。痛みや腫れがひどくなり、骨がずれるなど悪化させてしまう。	 副木で固定して冷やす。
過呼吸  ペーパーバック法をしては いけない！	紙袋を鼻と口に当てて、袋の中で呼吸をする『ペーパーバック法』を過呼吸の時に行うと、低酸素になって危険なので、してはいけない。	 落ち着いてゆっくり深く呼吸をする。「ふー」と声を出すと良い。
鼻血  鼻血で上を向いては いけない！	上を向いたり、仰向けに寝たりすると血がのどに流れるのでしてはいけない。首の後ろをたたいても出血は止まらないのでしてはいけない。	 軽く下を向いて鼻をつまむ。血は飲み込まずにはき出す。