



愛知県立丹羽高等学校 生徒保健委員会

暑い暑い夏休みが終わりでしたが暑さはもう少し続くようです。食事と睡眠で体調を整えて下さい。そして、体調が今ひとつと感じたら、早目に休養するように心がけましょう。無理は禁物です。日々の天気予報を確認し、大雨・落雷・台風・熱中症などに備える意識をもちましょう。

気圧の変化による頭痛には



耳を上・下・横に軽く引っ張ったり、ゆっくりと回したりして、血流をよくするといわれていますよ!

応急処置のアップデート

RICE→PRICE→POLICE

けがの応急処置の基本はこれまで「RICE」(R:安静<Rest>、I:冷却<Ice>、C:圧迫<Compression>、E:挙上<Elevation>)といわれてきました。

その後「P:保護<Protect>」を加えた「PRICE」が使われるようになり、さらに最近では、必要以上の固定や安静は損傷した組織の修復に悪影響を及ぼすとの考え方から、「R:安静」を「OL:最適な負荷<optimal Loading>」に変えた「POLICE」が広まりつつあります。

安静にする
休める場所に移動し、競技中の場合は大事をとって休めます。

冷やす
氷水で患部を15~20分冷やしたら、1時間ほど時間を空け、また冷やします。

圧迫する
腫れると予想される部位を包帯やスポンジで圧迫して内出血、腫れを防ぎます。

挙上する
ケガをした場所が心臓よりも高い位置になるような体勢をとります。

固定する
骨折の場合は副木をします
ケガをした場所が動かないよう固定したまま病院を受診しましょう。

参考文献
・「健康教室」2023.9 東山書房
・「学校保健ニュース」8月号・高校版 インタープレス

携帯電話で



要請したときは?



携帯電話やスマホが普及しているというときの救急車要請に使うことも多いでしょう。では、その際の注意点は何?

- ・携帯電話からかけていることを伝える。
- ・転送のための空白があることを通話を切らずに待つ。
- ・救急車の目的地がわからなくなるので現場を離れない。
- ・途中で切れないように、できる限り立ち止まって話す。
- ・通話終了後もしばらく電源を切らない。

※参考文献 東山書房「健康教室」より

「過去の病気」ではない感染症 結核

9月24日~30日は結核予防週間です。「結核」という病気は、昔よりも患者数が減少してきているものの、現在日本でも年間15,000人以上の患者が報告されている(通常は医師の指示にしたがって服薬を続けると治る病気です)。

結核の予防方法

- ・栄養バランスのよい食事
- ・十分な睡眠(休養)
- ・適度な運動

検査を受けた方がいい症状

- ・せきが2週間以上続いている
- ・倦怠感(けだるさ)、微熱が続いている
- ・食欲がない
- ・たんがでて、血が混じっている
- ・体重が減ってきた
- ・寝汗をかく

