

# 上高☆保健だより

令和4年9月  
上浮穴高等学校  
生徒保健委員会  
担当2-1HR

長い猛暑の後、急な寒暖差もあり体調を崩している人も多いようです。休み明け生活習慣が崩れてしまった人も立て直すた

めにはまずは早寝早起き。特に「早寝」ができるように！それほど眠くなくても、なるべく早い時間に寝る準備をしてみましょう。また、ギリギリまで寝たい気持ちもわかりますが、少しでも余裕をもって起きて、朝食をしっかりにとって…学校を中心とした生活に切り替えましょう！



今月の保健目標

心身を鍛えて感染症も予防するにゃ♪

生活習慣を見直し、積極的に運動をしよう！



骨や筋肉が成長途中の思春期によく見られます

## スポーツ障害を防ごう！

スポーツで何度も同じ動作を行い、骨や筋肉の同じ箇所に繰り返し負荷がかかる(=使い過ぎる)ことでスポーツ障害は起こります。悪化するとスポーツだけでなく、生活に支障が出ることもあります。

### 痛みが出ていませんか？



使いすぎ(オーバーユース)に注意しましょう！

### もしも痛みを感じたら…

#### ★ 運動方法を見直そう

- 時間をかけて準備運動やストレッチを行っているか
- 練習量や練習強度は適切か
- 正しいフォームでプレーできているか
- 睡眠をしっかりとれているか

#### ★ ガマンすると復帰が遅れることも…

「休んだら迷惑がかかる」そう思って痛みをガマンしていると悪化して復帰が遅れ、後遺症が残ってしまうことも…

**痛みが強いときは、早めに病院へ行きましょう。**

## アナフィラキシーにも注意

アレルギーで特に注意が必要なのは、アナフィラキシーです。普段食べても反応が出ない量を摂取した後、運動が刺激となってアナフィラキシー反応を起こすこともあります。

### アナフィラキシーの主な原因

- ・食べ物…小麦、エビ、カニ、魚、牛乳、果物、ナッツ類
- ・薬、注射…抗生物質、解熱鎮痛剤、ワクチン、麻酔薬
- ・昆虫毒…スズメバチ、アシナガバチ、ミツバチ

自分や友人に症状があればすぐに連絡！

**救急車を呼ぶなど、迅速な対応が必要です！**

## 食物依存性運動誘発アナフィラキシーとは



じんましんや呼吸困難、血圧低下等の重いアレルギー症状が現れます。原因となる食物を食べただけ、もしくは運動をただけでは、症状は現れません。

# 命を救う!! 救急対応できますか?

学校にはAEDが2つあります。どこにあるのかを知っていますか? **保健室前廊下**と**体育館玄関横**にあります。**合わせて担架も設置しているので、場所を確認しておきましょう!**

状態によって3分以内、すぐに心マッサージと下記の処置、救急車の要請が必要です。近くの人が倒れた場合には職員室と保健室に速やかに連絡をしてください。

※緊急の場合は本館西側廊下の内線電話も使ってください!

## AEDの使い方とポイント



AED(自動体外式除細動器)は、心臓がけいれんして血液を全身に送れない状態になった場合に、電気ショックを与えて正常な状態に戻す医療機器です。手順は音声メッセージで案内されるので、それに従えば簡単に操作できます。

2枚のパッドを傷病者の胸に貼る(胸の右上と左下側。貼る位置はパッドにもイラストで示されている)

周囲の人は、AEDが解析をしている最中や電気ショックボタンを押すときには、傷病者に触れずに離れる

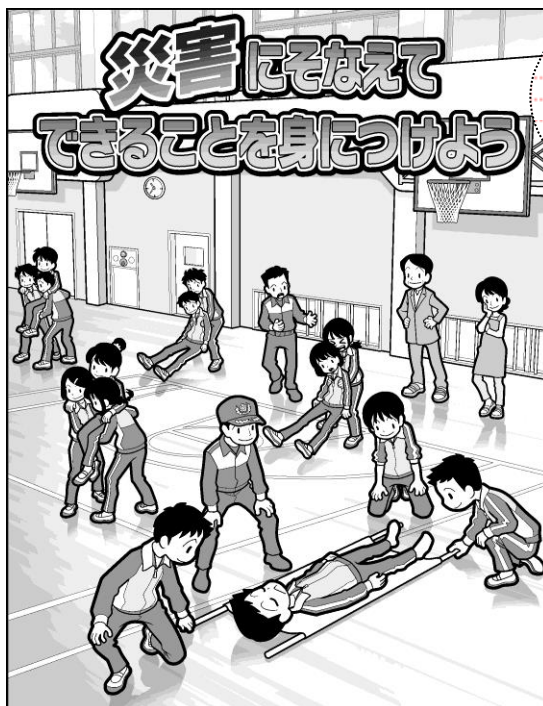


AEDが電気ショックが必要と判断した場合は、周囲の人が傷病者に触れてないことを確認し、電気ショックボタンを押す

電気ショックが必要かどうかはAEDが自動的に解析してくれる

2枚の絵を見くらべて

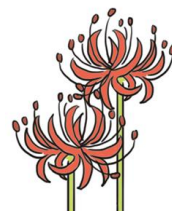
7つのちがいを探そう



本館西階段 1~2Fで毎月掲示しているので見てくださいね~♪

答え

- 中央奥の扉窓
- 中央奥の指導員の帽子
- 右奥男性のメガネ
- 左でかがられている女子の髪型
- 右2番目の男子の袖
- 担架の男子の口
- 手前の男子の上着の線



自分や家族の避難や集合場所、必要な備蓄、連絡の取り方なども確認しておきましょう。