

保健だより 9月



夏休みが終わり、新学期がスタートしました。運動会の練習や、部活動の大会、受験に向けて勉強を頑張っている人などいると思います。まだ暑い日が続きますので、体調管理をしっかりとしましょう。

愛媛県立新居浜西高等学校 保健委員会

救急車、呼ぶ？呼ばない？

急病人・けが人が発生したときは『とりあえず救急車を・・・』と考えがちですが、対応窓口として『救急相談センター』が設置されています。(※地域によって名称が異なります。)電話で、『#7119』にかけると担当の医師・看護師・相談員に繋がり、緊急性や重症度に応じて救急要請や受診の相談、医療機関の情報要請や受診の相談、医療機関の情報提供などが受けられます。こうした取り組みを活用して、状況にあった医療サービスを受けるだけでなく、救急車の適正な利用にもつなげていきたいですね。

AEDってなんだろう

AED(自動体外式除細動器)は、きれんして血液を送れない「心室細動」の状態の心臓に電気ショックを与え、正常なリズムに戻す医療機器です。一般の人でも使えて、病院や救急車はもちろん、駅や学校、公共施設などにも設置されています。操作方は音声でガイドされるので、使い方は簡単。最近では一般の人が実際にAEDで救命する事例も増えました。「どこにある?」「どうやって使う?」など、ぜひ知っておきたいですね。



カラダの力 ~ 自然治癒力とは ~

人間をはじめ、生物が生まれながらにして持っている、ケガや病気を自ら治す力・機能を広くまとめて、「自然治癒力」(または自己治癒力)と言います。転んで膝ををちょっと擦りおいても、少し熱っぽいと感じても、ある程度時間がたてば治って元気になれば、この力によるもの。また、もっと重いけがや病気で薬を飲んだり手術をしたりする必要があっても、どのくらい自然治癒力が備わっているかで回復の仕方が違ってきます。では、自然治癒力を高めるにはどうしたらよいのでしょうか。十分な栄養と休養をとること、また適度な運動で血行をよくすること、体を鍛えることが必要だと言われています。つまり、きちんとした生活習慣「食事」「睡眠(休養)」「運動」を日頃から続けることが、病気やけがの予防はもちろん、早期回復にもつながることなのです。

☆過去の病気ではありません! ☆

9月24日~30日は結核予防週間です。『結核』という病気、みなさんはどのくらい知っているでしょうか。昔流行した病気?減少してきてはいるものの、根絶はされていません。もし、こんな症状があったら…重症になる前に検査を受けましょう。結核は通常、医師の指示通りに薬を飲めば治る病気です。

- 咳が二週間以上続いている
- 痰に血が混ざることがある
- 倦怠感、微熱が続いている



＊しっかり洗う理由って?＊

『擦り傷は水道の水でしっかり洗い流しましょう』と言われますが、それはなぜなのでしょう?それは、擦りおいたところに砂や泥などの汚れが残っていると、傷口からばい菌が入って、傷の治りが遅くなったり、「膿」ができたりするからです。また、汚れが残った状態で治ってしまうこともあります。学校で擦りおいたときも、保健室に行く前によく洗ってください。



☆教育相談室の案内☆

2学期が始まりました。不安なことや悩み、困ったときは、いつでも気軽に話に来てください。もちろん秘密は守ります!!

〈相談日〉5日・12日・19日・26日 毎週木曜日

〈時間〉12:00 ~ 18:00

〈場所〉本館4階 教育相談室

〈電話〉0897 - 37 - 2735

※電話で予約できます



〈愛媛県高等学校保健会生徒保健委員研修会に参加して〉

7月30日(火)に県内の高校から保健委員が参加する生徒保健委員研修会に参加しました。この研修会に参加した保健委員さんに感想を聞きました。

目の健康や食事と睡眠の大切さについて学びました。知らなかったことばかりだったのでとても勉強になりました。また、熱中症についても学んだので、これからの運動会練習などで生かしたいと思います。研修会でいただいたアイススラッシャーを飲むと、体が冷たくなり、とてもおいしかったので友達に紹介しようと思います。今回、学んだことを生かして健康な毎日を通そうと思います。 104辻 ありさ

今日、研修会に参加して知らなかったことを沢山知ることができました。今まで、運動しているときにスポーツドリンクをあまり飲んでいなかったけど、それが良くないことだとわかったので次からは水やお茶と併用したいです。あと、OS-1など経口補水液は熱中症発症時の飲み物であり、日常的にスポーツドリンクとして飲まない方がいいことを知ってびっくりしました。 106郭 晶

新任の先生紹介コーナー☆

脇 明子 先生 国語の先生です。

好きな教科 理科

嫌いな教科 社会系全般

My健康法 ごくたまにストレッチをすること

西高生に一言 健康第一



佐光 正志 先生 社会の先生です。

好きな教科 生物

嫌いな教科 数学

My健康法 現役時代はバスケットボール 今は散歩

西高生に一言 自分でできることはできるように



防災 と セット で 取り組む 減災

9月1日は「防災の日」。身の周りでは起こりうる災害を可能な限り未然に防ぐため、さまざまな形で啓発が行われています。一方、災害による被害をある程度、あらかじめ想定した上で低減させていこうとする考え方として「減災」があります。

特に地震や竜巻、洪水などの自然災害は、いつ・どこで起こるのか、ある程度の予測はできてははつきりとはわからず、予防は難しいもの。そこで、こうした特性を踏まえてさまざまな研究や調査、分析などをもとに対策を立て、被害を最小限にとどめることを目的とした取り組みが必要になるのです。

『起こさない』ための努力、そして、起きてしまっても『なるべく被害を少なくする』ための努力…災害対策として、この2つをセットで考え、取り組んでいくことが大切なのです。

保健室からお知らせ

- ◆ 夏季休業中に医療機関を受診し、治療を行った生徒は、受診報告書を担任又は保健室に提出してください。まだの人は、なるべく早く受診しましょう!
- ◆ コンタクトレンズの空ケースの回収状況は、2.1kgです。(9月3日現在)
- ◆ 猫除け用CD・DVDも集めています。保健室前に回収BOXを置いてあります。引き続きご協力よろしくお願いいたします!!