

# 保健便り 9月

令和5年9月4日

渋川青翠高等学校

少しずつ涼しくなる秋への変り目の9月10日頃を「<sup>くさのつゆしろし</sup>草露白」と言います。昼と夜の気温差が大きいと草の上におりた露が白く見えることが由来です。

また、「朝露がおりると晴れる」という天気のことわざがあるそうです。秋と言っても晴れた日の9月はまだまだ暑さも厳しいです。熱中症には十分気をつけ、早く生活リズムを学校モードに戻していきましょう。



## ◆熱中症に注意しましょう・・・・・・・・・・・・・・・・

### 熱中症 症状別重症度

<b>I度</b> めまいや立ちくらみ こむら返り 手足のしびれ など	→ 涼しいところで休ませ、 水分・塩分を 補給する	
<b>II度</b> 吐き気 体がぐったりする 力が入らない など	→ 衣服をゆるめ、 氷のうなどで 体を冷やす	
<b>III度</b> 全身のけいれん 呼びかけへの反応がおかしい まっすぐ歩けない など	→ すぐに 救急車を呼ぶ	

## 2学期が始まります

今年の残暑は厳しいと予想されています。夏休み明けは体のリズムが学校モードに切り替わっていないため、体調を崩しがちです。意識して早寝を心掛け、必ず朝食を摂って登校するようにしてください。

また、マスクを着用している人もいますが、マスクを着用していると、熱を呼気からうまく逃がすことができず、熱が体内にこもってしまい、熱中症のリスクを高めます。気温の高い状況下において、マスクを着用したまま活動することは危険です。場面に応じてマスクをこまめに外す等の予防対策を行ってください。また、水分補給も十分に出来る様、必ず水筒(ペットボトル等)を持参しましょう。

## ◆マラソン大会事前健康相談について・・・・・・・・・・・・・・・・

2学期は、体育祭(9月28日)やマラソン大会(11月22日)等の運動行事が予定されています。体育科の授業においても、9月より、授業のなかでマラソンを開始します。これらの活動・行事を安全に実施するため、本校では、内科校医による健康相談を希望者対象に実施します。

つきましては、健康相談を希望する場合は、9月1日付配付の「マラソン大会事前健康相談希望調査」に記入の上、担任まで提出してください。

また、心臓検診や腎臓検診(尿検査)において、二次・定期検診がまだ済んでいない生徒は、早めに受診を済ませて結果を学校(担任)へ提出してください。未提出の場合には、健康相談を希望しない場合であっても健康相談を受けていただくことになります。あらかじめご了承ください。



健康相談実施日時 10月5日(木) 13:40~ 対象:希望者

# ◆色覚健康相談（色覚検査）について

先天色覚異常は男子の約5%（20人に1人）、女子の約0.2%（500人に1人）の割合にみられます。色が全く分からないというわけではなく、色によって見分けにくいことがある程度で、日常生活にはほとんど不自由はありません。しかし、状況によっては色を見誤ることや、色を使った授業の一部が理解しにくいことがあるため、学校生活では配慮が望まれます。本人には自覚のない場合が多く、検査を受けるまで、保護者もそのことに気付いていない場合が少なくありません。治療方法はありますが、授業を受けるに当たり、また、職業・進路選択に当たり、自分自身の色の見え方を知るためにもこの検査は大切です。

本校では県の方針に基づき、色覚異常の児童生徒に配慮した指導ができるよう、第1学年希望者を対象に色覚の検査（スクリーニング）を実施いたします。学校における色覚検査はスクリーニングになりますので、「診断」はできません。異常が疑われる場合には、眼科受診を勧奨します。

なお、1年時に色覚検査を希望しなかった生徒で、今年度、検査を希望する場合は担任までご相談ください。



## 自分でできる 手当でのキホン

<p>あろう</p> <p>傷口についた砂や汚れを洗い流す</p>	<p>ひやす</p> <p>ビニール袋に入れた氷などで冷やす</p>	<p>おさえる</p> <p>清潔なハンカチなどで傷口をおさえる</p>
-----------------------------------	------------------------------------	--------------------------------------

## 友だちがケガをした！どうする!?

**!** 廊下で友だちとふざけあっていた男子生徒が窓ガラスにぶつかり、腕を切った！  
シャツが血に染まっていき、パニック状態に。

**+** 5分以上の圧迫止血を！

- 傷口を洗い、ハンカチなどを強く押しあてて圧迫し、心臓より高い位置に挙げます。
- ガラスが体内に残っている可能性もあるので、必ず病院へ。

ビニール袋などで手を覆って感染を防ぐ

**!** 柔道の練習中、投げられた生徒が後頭部から落ちた！  
一瞬意識をなくしていたが、すぐに立ち上がり、会話も普通にできている。

**+** 絶対に目を離さず様子を見守る

- 後から症状が現れることがあるため、目を離してはいけません。
- 短期間にもう一度頭を打つと、脳に重大な損傷を起こす恐れがあるため、練習は中止に！

頭を打ったら必ず病院へ！

**!** 授業中に突然、女子生徒が過呼吸を起こした！  
「息ができない。死んじゃう」と泣きじゃくり、手足のけいれんも見られる。

**+** ゆっくり呼吸するように促す

- 「大丈夫だよ」とやさしく声をかけて安心させます。
- 息をゆっくり吸い、こらえて、ゆっくり吐ききるように勧め、落ち着くまで見守ります。

過呼吸で死んでしまうことはありません

**!** サッカーの練習中、ボールの奪い合いで足がもつれ、ひとりが転倒した！  
「足首が痛いけど大丈夫」とプレーを続けようとしている。

**+** まずは基本の応急手当を！

- ねんざや骨折の可能性もあるため、プレーを中断して安静に。
- 患部を圧迫固定し、氷嚢などで冷やすと、腫れや内出血を抑え、痛みを和らげられます。

プレーを続けると悪化の危険が！

あなたの行動で友だちを助けられるかもしれません。正しい応急手当を覚えておきましょう。

応急手当は、あくまで「この場での緊急処置」です。正確な診断・治療のために、必ず病院へ