

# 保健便り 9月

徳之島高等学校  
保健室  
9月1日 発行

今日から2学期が始まります。夏休みは有意義に過ごせたでしょうか。これからもまだまだ暑い日が続きますので、こまめな塩分・水分補給や休養をとり、毎日元気に過ごしてくださいね。

朝まだ夢の中にいる頃・昼食後、午後の授業の準備をしている頃等、どこで何をしている時に、災害が起きるかわかりません。予測できないからこそ、日頃の備えが大切です。



新型コロナウイルス感染症の拡がりも心配ですが、災害時に、もしも危険な場所にいる場合は、避難するのが原則です。その際、マスクや消毒液、体温計はなるべく持参するとよいですね。

## コレがアレに?!…身近なものが大活躍

<p><b>新聞紙</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>丸めて骨折時の添え木に</li> <li>折ってスリッパや食器に</li> <li>体に巻いて防寒対策に</li> </ul>	<p>おうちにある、身近なものが防災グッズになることも。調べて、作って、体験してみよう!</p>
<p><b>ポリ袋</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>持ち手の横を切って三角巾に</li> <li>穴を開けてポンチョに</li> <li>料理のときのボウル代わりに</li> </ul>	<p><b>バンダナ</b></p>
		<ul style="list-style-type: none"> <li>つないでロープに</li> <li>包帯がわりに</li> <li>マスクや防災ずきんに</li> </ul>

## 9月9日は「救急の日」。みなさんはこんな経験ありませんか。

50m走の途中、太ももに急な痛みが・・・!

もしかすると「肉ばなれ」かも。こむら返りと間違えてマッサージをする人もいますが、絶対NG。肉ばなれかな?と思ったら、「安静」にし、痛めた所を「冷却」・「圧迫」「挙上」(L I C E処置)しましょう。

肉ばなれの痛みは『①伸ばすと痛い ②押すと痛い ③力を入れると痛い』の3つです。症状が強い時には病院を受診しましょう。

「サッカーの試合中、膝にポキッという音。あれっ?膝がなんかおかしいな・・・」

もしかすると「<sup>ぜんじゅうじんたいそんしょう</sup>全十字靭帯損傷」かも。太ももの骨とすねの骨は4つの靭帯でつながっており、すねの骨を前に出さないようにしているのが全十字靭帯です。安静にすると痛みや腫れは引いてきますが、切れた靭帯が自然に治ることはありませんので、R I C E処置をしてすぐに病院を受診しましょう。

まだまだ

## 暑さが続きます・・・体調に合わせた運動を！！

熱中症への危険性は体調によっても変わってきます。体調が悪いと、体温を調節する働きが低下します。その日の自分の体調と相談しながら運動をしましょう。

### 熱中症に

#### なりやすいタイプの人

- 体力のない人
- 肥満の人
- 暑さに慣れていない人
- 熱中症の既往がある人

### 体調チェック

- |                                  |                                 |
|----------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 寝不足だ    | <input type="checkbox"/> 熱っぽい   |
| <input type="checkbox"/> 喉が痛い    | <input type="checkbox"/> 風邪気味だ  |
| <input type="checkbox"/> 下痢をしている | <input type="checkbox"/> 朝食を抜いた |

※1つでもチェックが入れば、熱中症への危険が高まります。その日の運動は軽めにしましょう。

### 夏休み中に病院を受診した人へ

夏休み中、治療を行った人も多かったと思います。特に、心臓・整形外科等で定期検査を行った人は、結果を保健室まで報告に来てください。また、けがや熱中症等で医療機関を受診し、スポーツ振興センターの申請をする人も書類をとりこめてください。

今月のカウンセリングは

9/23 です



### 保健室より

#### マスクを持って来ましょう

公共交通機関を利用する人は必ずマスクを着用してください。

原付通学や徒歩通学の方は、登校中にマスクを着用しない人も多いかと思います。しかし、授業中等での密集・密接や、急な体調不良等も起こり得ます。いつでも感染症予防ができるよう、マスクは必ず持つてくるようにしましょう。



新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口  
徳之島保健所：0997-82-0149



一人ひとりが  
できることを  
きちんとしよう