



ほけんだより

令和5年9月29日
湖南高校
保健室

涼しい日が増え、秋らしくなってきました。寒暖差が激しく、体調を崩しやすい季節ですが、皆さん調子はいかがですか。

2学期は行事がたくさんあります。それぞれの行事に元気に取り組むことができるよう、体調管理や感染対策をしっかりと行い、怪我にも気をつけながら過ごしてください。

怪我後の応急処置～RICE から POLICE へ～

応急処置の手当の基本はRICE 処置と言われてきました。

Rest (安静)、Ice (冷却)、Compression (圧迫)、Elevation (挙上)、

これらの頭文字をとったものであり、スポーツを始め外傷の緊急処置の基本とされています。

しかし、安静だけでは、損傷した組織を保護できないことから、RICE に Protection (保護) を加えた PRICE と呼ばれる処置に変遷してきました。さらに近年において、急性損傷の早期管理として必要以上の固定、安静は悪影響を及ぼすことが分かってきており、安静 (Rest) を、Optimal Loading (最適な負荷) に置き換えた POLICE という概念が広まりつつあります。



「冷やす?」「温める?」

また、打撲や捻挫 (ねんざ)、肉離れなどのケガをした時の対処法も、大きく変わりつつあります。これまでは、「アイシング」で患部を「冷やす」ことが推奨されてきましたが、スポーツの現場を中心に、「ケガの直後は冷やし、その後、ストレッチや温める」処置を取り入れるケースが広がってきています。



神戸大学大学院の研究では、アイシングを行うと筋肉の再生が遅れることが確認されました。

温めることは血行を良くし、患部の治癒を進めます。一方、「冷やす」ことは、痛みを緩和し、出血や炎症を抑えますが、血行が低下するため、患部の治癒は進みません。**ケガの状態やタイミングに応じて使い分けることが大切です。**

ただ、あくまで「応急処置」なので、大きなケガや痛みや内出血が止まらない場合は、病院での診察・治療を受けてください。

修学旅行前の健康診断実施!

10月10日から2年生は修学旅行に行ってきます。それに伴い、学校医の鈴木恭二先生に、出発前の健康最終チェックをしていただきました。全員元気に行ってまいります!!



インフルエンザ流行注意



一般的には、季節性インフルエンザの流行は冬ですが、今年はい例の今の時期に流行が拡大しています。

インフルエンザの予防の一つとしてワクチンの接種が効果的です。

ワクチンを接種しても 100%感染を防ぐことはできませんが、

受けたとかかりにくくなったり、かかっても軽くすんだりする効果があります。

人によって違いがありますが、予防接種の効果は、接種後2週間目くらいから

4ヶ月~5ヶ月弱と言われています。コロナワクチンとの同時接種も可能とのこと。

新型コロナウイルスも同時流行中です。ワクチン接種だけでなく、手洗い・換気・

咳エチケット・規則正しい生活を心がけ、予防に努めましょう。

インフルエンザの出席停止期間は「発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで。」です。コロナの停止期間を含めて、早見表が6月の保健だより(HP掲載)に載っています。



裏へ
つづく

きちんと眠れていますか？



「早寝早起きしよう。」とよく言われますね。なんとなく必要なことはわかっているけど、実際はなぜ早く寝る必要があるのでしょうか。

睡眠の効果



- からだと脳の疲れをとる。
- 傷んだ体の修復をする。
- 筋肉や骨を成長させる。
- 心を安定させる。
- 記憶の定着。
- 免疫力アップ↑。

子どもの頭がピーク！

成長ホルモンが関係



睡眠時間が足りないと脳の一部(海馬)が小さくなって、記憶力の低下やアルツハイマー病の原因にもなると言われています。



ぐっすり眠る法則

- *お風呂、食事、運動は眠る1~2時間前までに。
- *寝床以外では寝ない。寝床では寝るだけ。(寝ながらスマホ等をいじらない)
- *寝る前に楽しいことや好きなこと等を思い出してリラックス。
- *朝起きたら太陽の光を浴びる。
- *朝ごはんを食べる。(体内時計リセット)

① 笑うことで免疫力アップ

笑うことで、体内のがん細胞を攻撃するナチュラルキラー細胞が増えて、免疫力がアップします。これは作り笑いでも効果ありです。他にも、笑いにはストレスを低下させてリラックスしたり、脳の動きを活性化したりするなどの効果があります。



運動の準備は毎日の生活から



スポーツの秋。湖南高校でも来週は体育祭が開催されますね。

そこで、運動による怪我や体調不良を防ぐために、直前の準備運動だけでなく、普段から「準備」してほしいことがあります。

- ✪準備① 睡眠を十分にとる。
- ✪準備② 朝食をしっかり食べる。
- ✪準備③ 自分の足に合った靴をはく。
- ✪準備④ 健康観察。
- ✪準備⑤ 手足の爪を短く切る。
- ✪準備⑥ 準備運動をしっかりする。
- ✪準備⑦ こまめな水分補給。
- ✪準備⑧ 排便習慣を整える。なるべく朝うんち。

睡眠の他にも！免疫力をアップさせる健康豆知識

② 鼻呼吸で免疫力アップ

鼻で呼吸をすると、白血球や血小板の数が増えて免疫力がアップします。白血球には、からだに入ってきた細菌やウイルスを攻撃する働きがあります。



秋は寒暖の差が激しくなります。衣類の調整にも気をつけてください！



夏休み中 検査・治療に行ってきましたか？

治療や検査が終わった人は受診票を担任の先生に提出してください。まだ検査をしていない人や治療中の方は終わったら提出をお願いします。用紙をなくしてしまった人は保健室にお知らせください。

