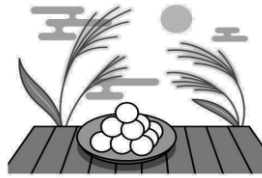


オアシス

—ほけんだより—



令和5年 9月号
宇多津町立宇多津中学校

まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。だるさや疲れは「休みたい」という体からのメッセージ。そんなときは……

- 生活リズムを見直す。(早寝早起き、朝ごはん)
- 予定を詰め込みすぎない。(ゆったりモード)
- ぐっすり眠る。(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
- お風呂にゆっくりつかる。
- 冷たい清涼飲料水やアイスクリームなどを摂りすぎない など

自分なりの工夫で体調を整えましょう。

また、熱がないのにくしゃみや鼻水、せきが続くときは花粉症かもしれません。花粉症というと春のイメージが強いですが、秋にもブタクサなど花粉を飛ばす草花があり、河原や公園など身近な場所にも生えています。



早くも流行期入り!!

インフルエンザ

香川県内では8月末からインフルエンザ患者が増え、早くも流行期に入りました。特に10代以下の間者が多いそうです。

インフルエンザにも新型コロナにも

手洗い・うがい
十分な睡眠
バランスのとれた栄養
ストレス解消

マスク



ウイルスにまけない!

9月9日は救急の日 こんなとき、どうすればいい?

応急手当の仕方を確認しながら、適切な対応を選ぼう。

けがの種類



応急手当

① 傷口が汚れていたら水道水で洗う。出血部位を清潔なハンカチなどを当て上から押さえる。

② 座ったまま、少し顔をうつむけて、小鼻をぎゅっと押さえる。

③ 氷のうなどで冷やす。弾力包帯を巻いて固定し、高く上げて安静にする。

④ すぐに水道水で痛みを感じなくなるまで冷やす。(目安は15~30分)

受診の目安

⑦ 感覚が鈍くなってきたら冷やすのは中断。内出血や腫れがあるときは病院へ。

⑧ 氷で冷やすのは避ける。水ぶくれができたときはつぶさずに病院へ。

⑨ 30分以上圧迫しても止血できない、ふらつく、顔色が悪いときは病院へ。

⑩ 傷口が汚れている、傷が深い、異物が混入、化膿している場合は病院へ。

冷やすとき使うのは氷それとも水?

打撲やねんざのときは……氷

- ・ 氷は溶けるときに効率的に患部から熱を奪う。
- ・ 0℃をキープできるので冷やし過ぎを防げる。(指にくっつくような氷は温度が低すぎて×。冷凍庫から出してすぐはビニール袋に少し水を入れる。)
- ・ 患部の形に合わせやすい。

やけどのときは……水

- ・ 氷水では冷え過ぎて患部にダメージを与えることがあり、長時間冷やせないなので水道水。

救急車を呼ぶべき? 迷ったら #7899

夜間の急なけがや病気のとき、救急車を呼ぶべきか、明日まで待って受診するか迷ったら『#7899』に電話しましょう。香川県では毎日午後7時から翌朝8時まで看護師が相談に乗ってくれる『救急電話相談』があります。

スマホで救急車を要請するとき

- スマホから通報していることを伝える。
- 転送されることがあるので通話を切らずに待つ。
- 救急車の目的地が分からなくなるので移動しない。
- 折り返しの着信に備えて電源は切らない。

応急手当の答え ①-B-⑦ ②-A-⑧ ③-D-④ ④-C-⑨



「排便」も大事な生活習慣です！

生活習慣と言えば「睡眠」「食事」「運動」がまず挙げられますが、見過ごされがちなのが「排便」。規則的な排便がないと便秘になりやすくなるだけでなく、他の生活習慣とも影響しあい、体調不良につながります。

たとえば、夜更かしをして朝起きられなかったときに

- ・ 朝食を食べない ⇒ 胃・結腸反射が起こりにくい ⇒ 便秘に!?
- ・ トイレに行く時間がない ⇒ 行きたくても我慢 ⇒ 便秘に!?

ということが起こります。

便秘は腹痛や食欲不振の原因になります。また、便はそれ自体が形状や色でからだの健康状態を知ることができるバロメーターとしての役割も果たしています。朝、「しっかり食べてトイレに行く」時間を作りましょう。



便秘は怖い たかが便秘と思っていませんか？

便秘

腸内環境悪化

腐敗物質が発生

血液がドロドロに

からだの代謝悪化

お腹が痛い
お腹が張る
おならが臭い



ニキビ・肌荒れ

口臭がする

体臭が強い

太りやすい

疲れやすい

免疫力が低下

便秘と心臓や血管に関する調査では、排便回数が少ないほど脳卒中や循環器系の病気で命を落とすリスクが高いという結果が出ています。

SSW通信 9月号「笑って」気分も学校生活もWin-Win

2学期が始まりましたね。まだまだ暑いですが、体調はどうですか。最近私は一日の中で「笑う・楽しむ」という時間を大切にすることを目標にしています。笑ったり楽しむことを意識し始めると、一日一日が楽しく感じ始め、笑うことや楽しむことの大切さを実感しています。ぜひ、みなさんにも楽しいと感じる時間が増え、一日一日を大切に過ごす2学期を送ってほしいので、笑うことのメリットをお伝えします。



調査によると、成人女性の笑顔の回数は一日平均約13.3回で、時間に換算すると30秒にも満たないそうです。一方で、子どもの笑顔の回数は一日約400回で笑顔の時間は約15分。年齢を重ねると笑顔の回数は減少するようです。

笑うことを意識することや、人と笑い合える関係を作るためにも、話し上手、聞き上手になっていくことも大切になります。表情を豊かにすることや、会話のリズムを大切にすること、ネガティブな言葉を使わない、相手の話に興味をもつ、相づちをうつ、無理に会話を続けようとしないうことを心掛けて、一日の笑う回数を増やしていきましょう!!



笑うことのメリット

- 1 免疫力のアップ
- 2 記憶力・判断力が活性化
- 3 幸福感ややる気スイッチをオンにすることができる
- 4 ストレスを少なくできる
- 5 アレルギー改善
- 6 糖尿病、リウマチ、心臓病を予防する
- 7 血行を促進する
- 8 筋力を高める
- 9 ダイエットになる

