



# 10月☆保健だよ！

2023年10月12日 六会中保健室

10月に入ったというのに夏のように暑い日…かと思ったら秋らしい涼しい日…。  
気温差で体調を崩しやすい時期ですが、睡眠と栄養を十分にとり、秋を楽しみましょう。  
休めるときは早めに休む！！そして気持ちも切り替えて、後期の学校生活を楽しみましょう！

## ケガでの来室が増えています！！

どの学年も体育の授業でボールの競技が始まると、つき指や捻挫をする生徒が増えてきます。  
また1, 2年生は部活の新人戦を前にして、少しのケガなら！と頑張ってしまうがち。。

痛みは**体からのSOS**！！痛いと感じたときには早めに治療しましょう。  
痛みを我慢すると治るまでに時間が長くなり、やりたかったことができなくなることも(；□)

### 来室の多いケガ

(直近1週間の来室者数)

- 1位 つき指 10人
- 2位 打撲・擦過傷 各6人
- 3位 捻挫 4人

つき指や捻挫は、指や足首の筋肉・靭帯が過度に伸ばされて痛みが生じます。骨折をしている可能性もあり、病院受診が必要なことが多いケガ。早めの処置が肝心です。



## ケガの手当ては、RICE処置！

ケガの発生から2~3日間は急性期と呼ばれ、炎症を抑えることが優先されます！

Rest  
休養



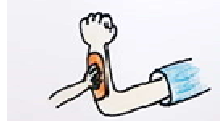
無理に動かすと痛みが増したり、炎症が広がりやすいので、痛みのない姿勢で休みましょう！

Ice  
冷却



冷やすことで血管が収縮し、痛みが軽減するとともに、腫れや内出血が抑えられます。

Compression  
圧迫



患部の腫れや内出血を最小限に抑えるために有効です。しびれるほどの圧迫のしすぎは、逆効果！きつと感じたら緩めましょう。

Elevation  
挙上



ケガの部分に余分な血液やリンパ液がたまるのを防いで、内出血や腫れ、痛みを和らげる効果があります！

ケガの予防には、準備運動で体を十分に温めること・競技ごとの正しい手の位置を意識することが大切です！！

# ウイルスの感染予防を引き続き、忘れずに！！

例年、この季節はウイルスが流行する時期ではないですが、本年度は六会中でも学年閉鎖を行うほどのウイルスの凄まじい感染力…。今月に入り、どのクラスも流行が落ち着きました。

**しかし！！**他の学校では、学級閉鎖を行っている学校も新たに出てきています。

**油断は禁物！！**インフルエンザにかかった後、コロナにかかることやその逆も起こっています。

**流行中は特に感染予防を心がけましょう！**

## ウイルスの感染経路は？

### 飛沫感染

- ①感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫と一緒にウイルスが放出
- ②別の人が、そのウイルスを口や鼻から吸い込み感染



### 接触感染

- ①感染者がくしゃみや咳を手で押さえる
- ②その手で周りの物に触れて、ウイルスがつく
- ③別の人がその物に触って、ウイルスが手に付着
- ④その手で口や鼻を触って粘膜から感染



## 感染予防対策は？

### マスクをする

特に流行時や体調が悪いとき



咳やくしゃみに潜むウイルスをマスクがキャッチします！

### 換気をする



空中にたどようウイルス量が減り、鼻から吸い込む量を減らせます！

### 手洗い・うがいをする



手洗いは、泡の働きでウイルスの外膜を破壊し、感染力を弱めてくれます！うがいは、喉からのウイルスの侵入を減らしてくれます！

として

## 天気の変化・寒暖差による体調不良に要注意！！

### ケガと共に最近の来室で多いのが頭痛！！

天気の変化が激しい日は特に保健室のベッドが埋まっています。。

**原因①片頭痛：**吐き気や目がチカチカする症状も伴います。

天気が崩れるときには、気圧が低下→水分である血液が血管の外側に向かおうとして血管が拡張→拡張した脳の血管が、神経を刺激することでズキズキした痛み(T-T)

**痛みがあるときは…**

- こめかみなど頭を冷やして、痛みを和らげる。(血管の拡張を抑えることで痛みが和らぐ)
- PC やスマホはオフにして、音や光の刺激を遠ざけ、薄暗くした部屋で横になって体を休める。

**原因②緊張型頭痛：**頭全体がギュッと締め付けられるように痛む。目の疲れや肩こりなども引き起こす。

ストレス(天気の変化も含む)や長時間同じ姿勢でいる→血流が悪くなる→筋肉が緊張して痛み

**痛みがあるときは…**

- ぬるめのお湯にのんびりつかう。首や肩を温める。
- 軽めの運動をする。

何度も痛みが起こるときには、脳神経外科・内科・小児科への受診をお勧めします。

また、寝不足は頭痛の大きな原因になりますので、睡眠を十分にとりましょう。

