

ほけんだより 9月

貝塚市立第五中学校 保健室 2020年9月



みなさん、夏の疲れはでていませんか？今年の夏は、前半、長雨が多く、お盆以降は暑さと湿気が一度に来て、9月に入った今もまだ、日差しの強い日が続いています。本来なら夏休みだったこの季節に、がんばって登校していただきなさんは本当にすごいと思います。

また3年生は、感染症の影響で状況が不安定な中、なんとか修学旅行に行くことができました。先生方やみなさんの思いがひとつになって実現した、とても貴重な体験だと思います。

9月は体育大会などの行事が予定されていますが、あまりがんばりすぎないように、お互いにやさしく声をかけあって、毎日楽しく過ごしていきましょう。

からだってすごい！

ケガが治るまでを見てみよう

転んで足にすり傷ができてしまいました。傷口ではどんなことが起こっているのでしょうか？



- | | | | |
|--|--|--|--|
| ① 血をとめる

傷口に血小板が集まって、血の塊を作る | ② バイキンをやっつける

白血球がバイキンと戦う | ③ 傷口を埋めてくっつける

線維芽細胞が動いて、傷口を埋める | ④ 新しい皮ふができる

表皮細胞が皮ふの表面をおおう |
|--|--|--|--|

部活や運動時に多い「捻挫」の正しい処置法を知っていますか？

覚えておきたい RICEって何？

「RICE」は応急手当の基本の頭文字です。

Rest
安静にして動かさない

Icing
痛いところを冷やす

Compression
押さえて圧迫

Elevation
心臓より高くあげる



安静

症状が軽いとつい動かしてしまいがちですが、まずは、患部を動かさないことが一番大切です。最初に安静を守れば、回復するかもぐんとアップします！



圧迫

ひどい骨折が疑われる場合以外は、患部をもとの形に戻して、しっかりと固定しましょう。圧迫しすぎると、血行障害を起こしてしまうので、注意して！

患部を氷水で冷やします。冷たさで痛みを感じなくなるぐらい、最低でも20分は冷やしましょう。氷だけで直接冷やすのは、凍傷を起こしてしまうのでNGです！



冷却

患部を下にしたまましていると、うっ血して痛みが増し、回復力が下がってしまいます。毛布やクッションなどやわらかいもので、高さを作って、患部を安静に保ちましょう！



挙上

まずは自分から。やさしい気持ち

つもより短い夏休みが終わって、2学期が始まりました。毎年あるはずの楽しい行事がなくなったり、短い時間で終わったり、ちょっとさみしい気持ちがあるかもしれません。

も今は友だちと会えるのがうれしいですね。なにかを一緒に考えたり、力をあわせてがんばったり、励ましあったり、喜びあったり。友だちと一緒になら、ふつうの毎日の中にも、そんな瞬間がたくさんあります。

つもと少しちがう学校生活だけれど、こんなときこそ友だちとのつながりを大切にしたいですね。つながりはやさしい気持ちをやさしいことばで伝えること。まずは自分から。



もしも

新型コロナウイルスの心配がある中で、災害が起きたら…?

危険な場所にいるなら避難するのが原則です。さらに、知っておくべき避難のポイントとして次の5つがあります。

- 安全な場所にいる人まで、避難場所へ行く必要はない
- 安全が確保できる、親せき・知人の家への避難も考える
- マスク、消毒液、体温計はなるべく持参する
- 避難場所、避難所が変更・増設されていることもあるので、災害時は市町村ホームページを確認する
- 豪雨のときの屋外の移動は、車も含めて危険。車中泊をする場合は、浸水しないよう周りの状況を確認する

※内閣府「新型コロナウイルス感染症が収束しない中における災害時の避難について」より

保健室からのお知らせ

「歯科検診」は、10月29日(木)に変更になりました。口腔内に不調を感じる人は、早めに歯医者さんを受診してください。不調の有無に関わらず、朝晩のはみがきは毎日丁寧に続けましょう!

マスクの下は〇〇です

夏休みのある日の出来事です。たまたま立ち寄ったパン屋さんで、いくつかのパンを選び、レジに向かいました。お店に表示された場所に立ち、前の方と距離を保ってきちんと並び、自分の会計の番がきたので、レジ台の前へ一歩進みました。すると、レジ台の上に何か貼ってあります。感染予防の注意書きかな?と、のぞいてみると、

いつもありがとうございます!
マスクの下は"笑顔"です!

と、お店の方のあたたかい心のこもった思いが記されていました。おつりをもらう時、私もマスクの下で思わず笑顔になり、「ありがとう」とお礼の言葉を返しました。

*** 防災の日 * 9/1**

なにが必要? 非常用持ち出し袋 チェックリスト

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 水 | <input type="checkbox"/> 食品 (カップ麺、レトルト食品、ビスケット、チョコレートなど最低3日分があると安心!) |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット、防災ずきん | <input type="checkbox"/> 衣類、下着 |
| <input type="checkbox"/> 軍手 | <input type="checkbox"/> 紐なしの運動靴 |
| <input type="checkbox"/> レインウェア | <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> マッチ、ろうそく |
| <input type="checkbox"/> 予備電池、携帯充電器 | <input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ |
| <input type="checkbox"/> 救急用品 (ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬など) | <input type="checkbox"/> ペン、ノート |
| <input type="checkbox"/> タオル、ブランケット | <input type="checkbox"/> 防犯ブザー |
| <input type="checkbox"/> 洗面用具、歯ブラシ、歯みがき粉 | <input type="checkbox"/> マウスウォッシュがあると便利 |
- 感染症対策にも

 - マスク
 - 手指消毒用アルコール
 - 石けん・ハンドソープ
 - ウェットティッシュ
 - 体温計
- 女子はさらにプラス

 - 生理用品
 - サニタリーショーツ
 - 中身の見えないゴミ袋
- 貴重品 (通帳、現金、健康保険証など) も持っていこう!

1年生のみなさんとおうちのかたへ...

モアレ検査について

モアレ検査は、**脊柱側彎症**を発見するための検査です。脊柱側彎症は、脊柱が横に曲がったりねじれたりして、そのわん曲がが極度に強くなったものや、元に戻らなくなる病気で、**10~15歳にかけて発症することが多い**と言われています。原因が明らかでなく、自覚症状がないまま進行するため、発見が遅れてしまいがちですが、**早期に発見して治療すれば変形の進行を最小限に食い止めることができる**といわれています。脊柱側彎症については、学校検診におきましても、検査項目としていますが、わん曲の度合いなどにより発見されない場合があります。

貝塚市では、この脊柱側彎症を**早期発見**するため、**小学校5年生と中学校1年生**を対象に、モアレ検査を実施しています。この検査は、背中から尾骨部分まで着衣なしで行いますが、発見が遅れると重い症状に至ることをご理解いただき、対象者全員が受診されるようご理解ご協力をお願いします。

モアレ検査画像



***** 検査の方法 *****
背中から尾骨部分にかけて、特殊な器械で写真を撮ります。**1人ずつプライバシーに十分配慮して、検査を実施します。**
二次検査ではレントゲン撮影により、さらに詳しく背骨の状態を検査します。

体操服で図書室に来てください

検査の時、服を脱ぐのは恥ずかしいけど...

検査は、図書室で行います。検査は、スクリーンを通して背中の写真撮ります。器械が新しくなり、部屋を暗くする必要はなくなりましたが、上半身はだかになり壁に向かって立ちますので、撮影の時はついでに仕切って、他の人からは見られないようにします。また、脱衣の時も他からは見えないように個人のスペースを用意し、そこからスクリーンの前までバスタオルをはおって移動します。検査では背骨のゆがみを全体的に調べるため、撮影の時にはハーフパンツと下着を少しですが尾骨のあたりまで下げなければなりません。その補助には女性の検査業者の方がついてくださいます。撮影の時に姿勢を正さないと正確な検査ができません。撮影はすぐに終わりますので、検査業者の方の指示にしたがって、背筋をまっすぐに伸ばして立つようにしましょう。正しい姿勢で検査を受ければ、服を脱いでいる時間も短くて済みますので、説明をよく聞いて検査を受けるようにしましょう。



モアレ検査は
9月11日(水)です。

