

# ほけんだより 9月

2016年9月2日  
貝塚市立第一中学校  
保健室

長かった夏休みが終わり、2学期が始まりました。

夏休み中に開催されていたリオオリンピックで、日本は史上最多の41個ものメダルを獲得し、選手たちの活躍に感動をした人も多かったのではないかと思います。2学期は体育大会、合唱コンクールなど、大きな行事が目白押しです。次は皆さんが、努力の成果を発揮する番ですね。夏の暑さの疲れや、夏休みモードのだらけが出てくる時期ではありますが、心を学校モードに切り替え、新しいスタートをきり、力いっぱい成果を発揮できる体づくりを心がけていきましょう。

## 体育大会の練習が始まります

### つめは伸びていませんか？

伸びすぎたつめは、指先を保護するところか、逆に運動や作業のさまたげになります。ケガを予防するためにも必ずつめは切りましょう。足のつめも忘れずに。



### 足にあった運動靴ですか？

くつが大きすぎたり小さすぎたりすると、足が擦れたり、足に負担がかかり痛める原因となります。運動に適したくつ以外は学校では禁止されています。自分の足にあった運動靴をはいてきましょう。



まだまだ暑い日が続きます。  
自分が足りる量のお茶、汗拭きタオルを持ってきましょう！

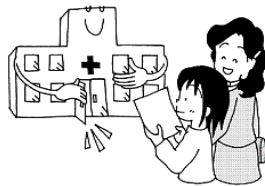
## ～保健室からのお願い～

### 健康診断結果の受診報告書について

夏休み中に受診した人は、受診報告書を提出してください。  
また、現在治療中の人は治療が済み次第、提出してください。

### 部活でのケガについて

夏休み中に、部活動でのケガで病院に行った人は、顧問の先生や保健室の先生に連絡してくれましたか？まだの人は、至急連絡をお願いします。

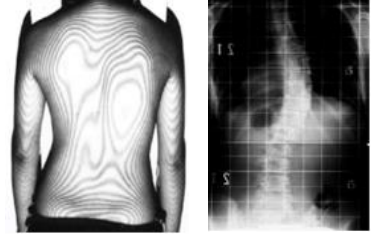


1年生対象  
9/15

## モアシ検査について

### ◆モアシ検査とは

脊柱の疾病および異常の有無を調べるものです。疾患の予防・早期発見を目的としています。身体に光を照射することで、背中に等高線のしま模様が映しだされそのしま模様の左右非対称や、体全体の凹凸を見て、脊柱の変形を検査します。



### ◆モアシ検査の方法

背中から臀部まで着衣なしで行います。しま模様の光（人体には無害）を背面部に照射し撮影します。暗室にて1人ずつプライバシーを確保の上、検査を実施します。

### ◆脊柱側弯症とは



脊柱側弯症とは、脊柱が横に曲がり傾き、ねじれを伴い、その曲がりや傾きが極度に強くなったものや、元に戻らなくなった状態をいいます。原因はさまざま考えられますが、多くは、その原因が明らかでない特発性側弯症といわれるものです。

10～15歳にかけて、発症や、進行することが多いと言われており、側弯症が進行すると、側弯変形による心理的ストレスの原因や腰痛や背部痛、肺活量の低下などの呼吸機能障害、まれに神経障害を伴うことがあるため、早期発見が大切とされています。

## ～保護者の方へ～



モアシ検査は1年生を対象に実施します。背中から尾骨部分まで着衣なしで行うものですが、この疾病の発見が遅れると重篤な症状に至ることもあるため、検査実施にご理解のほど、よろしくお願いします。

# 9月9日は救急の日

「大丈夫ですか？」あなたの勇気が命を救う——

もしあなたの目の前で、人が倒れたら、どうしますか？

救急車の平均到着時間は8.5分といわれています。心停止から1分ごとに救命率は7~10%下がります。その間に、あなたにできることがあります。

## 119番通報

119 

- 消防署「119」へ電話をする  
(携帯電話からも通報できます)
- 落ち着いて、担当者の質問に答えます
  - ・「火災」か「救急」か
  - ・場所(目印になる建物や店名など)
  - ・状況(傷病者の性別、年齢、様子など)
  - ・あなたの名前と電話番号
- 交通事故等で車内から脱出できない人がいれば、それも併せて伝えます。反応が無い場合は呼吸状態もかならず確認し、担当者に伝えます。

## AED (自動体外式除細動器)

- 心臓がけいれんし血液を流すポンプ機能を失った状態(心室細動)になった心臓に対して、電気ショックを与え、正常なリズムに戻すための機器です。
- 機器の電源を入れると、音声ガイドが始まるので、音声にしたがい使用します。  
※電源の入れ方は機種により異なります。
  - ・ボタンを押すと入るタイプ
  - ・ふたを開けると自動的に入るタイプ
- 電気ショックは自動で内臓コンピュータが必要と判断した場合のみ行われます。



## 心肺蘇生法

- 傷病者に反応がなく、呼吸がない場合は心肺蘇生を実施します



### 胸骨圧迫

- ・強く(胸が5cm沈むくらいの強さで)
- ・速く(1分間に100回のテンポで)
- ・絶え間なく(できるだけ交代して休みなく)

### 人工呼吸

- ・胸骨圧迫30回と人工呼吸2回をセットでくりかえし行います。

※人工呼吸がためられる場合は胸骨圧迫のみを行います。

AEDは、駅などでは人目につきやすい場所に設置されています  
—中では体育館内の教官室前にあります—



## 知っておきたい救急処置 きゅうきゅうしよち



こんなとき、どうする??

### すり傷

すぐに水道水でよく洗い流す



洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院で診てもらいましょう。

### ねんざだぼくつきゆび

すぐに冷やす

まだ練習中だし...、なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。

とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!!

はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きましょう。

軽傷でも痛むうちは運動をひかえましょう。

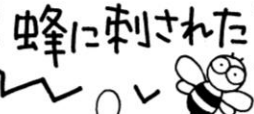


### 爪が割れた! はがれた!!

すぐに水洗い・消毒

はがれた爪は無理に取らないでください。元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院で診てもらいましょう。

### すぐに石けん水で洗います!



洗ったあと、虫刺され、かゆみ止めなどの薬をぬります。はれているときは冷やします。20分ほど様子を見て、気分が悪くなるときは病院へ行きましょう。

### 鼻血

鼻をつまんで下を向く!



上をむいたり、横になったり、ちり紙をつめたりはしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。

## 打撲・捻挫の手当ては RICE 処置が基本

レスト Rest(安静)  
動かさない  
いじらない

コンプレッション Compression(圧迫)  
内出血をひどくしないように

アイシング Icing(氷冷)  
氷のうなど冷やし  
はれをふせぐ

イレベーション Elevation(挙上)  
患部をできるだけ  
心臓より高く

覚えてね!

