

健やか駒女 だより



令和4年 7月 1日 (金)
駒沢学園女子中学・高等学校
保健室

1 学期も残りわずかとなりました。楽しい夏休みもあと少し！リフレッシュをして新学期は元気に登校できるように、規則正しい生活をしましょう！宿泊行事がある学年は、楽しい思い出ができると思います！

トピック1

SNSの使い方に気をつけて

多くの人とやりとりできる SNS。便利に楽しくコミュニケーションできるツールですが、言葉の行き違いから思わぬトラブルが起こったり、危険なことに巻き込まれる可能性もあります。辛い思いをしないよう次のことを絶対に忘れないでください！



- 人の悪口を言ったり、批判したりしない
- 個人情報（住所・名前・学校名・年齢など）を書かない
- 友達の写真勝手に投稿しない
- 知らない人と、直接会う約束をしない
- SNS は大学、専門、企業の方など誰でもみることができます。自分の発信情報に責任を持ちましょう。



トピック2

応急手当の基本

応急手当の知識があると、痛み軽減、早期回復に繋がります。覚えておきましょう！

Rest (安静)

損傷部位の腫れや血管・神経の損傷を防ぐことが目的です。



RICE

Ice (冷却)

損傷部位の腫れと痛みを軽減させるために冷却します。15~20分程冷却、また痛みが出てきたら冷却を繰り返します。



Compression (圧迫)

患部の内出血腫れを防ぐことが目的です。テーピングや弾性包帯で圧迫気味に固定をします。



Elevation (挙上)

腫れを防ぐこと、腫れの軽減を図ることが目的です。損傷部位を心臓よりも高く挙げるようにします。



やけどをしたらどうすれば良いの？

軽傷であれば、15分以上冷却を続けます。水ぶくれになった場合は感染を防ぐために受診しましょう。



氷で冷却すること、湿布はどちらが効果的か？

湿布には冷却効果がありません。内出血を最小限に抑えるために、ケガをしたときは、早急に患部を冷やすことが効果的です！



消毒はしなくて良いの？

消毒をすると正常な組織も破壊してしまうため、ケガをしたら、水でよく洗い流せばOKです！

トピック3

冷やしすぎはNG! 冷房病に気を付けて

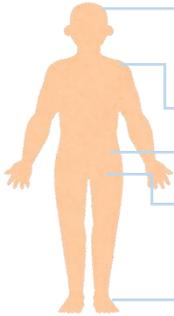
「冷房病」または「クーラー病」って知ってる?

暑いときに冷房の効いた部屋に長い時間いたり、涼しい場所と暑い場所を何度も行ったり来たりすると、体温を上げたり下げたりする体の働きがうまくいかなくなります。



その結果、身体に様々な悪い変化が起こることを冷房病と言います。

症状



- 頭痛 不眠 のぼせ めまい 肌荒れ
- 肩こり
- 食欲不振 疲れやすい だるさ
- 生理不順 下痢 便秘
- 手足の冷え 神経痛

予防・対策

- 冷たい風が体に直接当たらないようにする
- 部屋の外と中の気温差を少なく!
→なるべく温度差5℃以内。冷房は27~28℃が良い。
- 首・手首・足首を冷やさないように衣類で調整する
- お風呂で身体の芯から温める
→ぬるめのお湯でゆっくりつかろう



トピック4

熱中症を防ぐための 3つの「すい」に注目

「睡」眠はしっかりとる!

早く寝て十分に睡眠をとり、からだを疲れから回復させましょう

「水」分補給はこまめに!

のどが渇く前に、水分をとってください大切です

脱「水」に注意!

汗をたくさんかくと、からだの中の水分や塩分が不足して脱水状態になってしまいます。だからこそ水分補給が大切です



トピック5

夏休み前に健康診断結果の見直しをしよう



夏休みはもうすぐ。遊びはもちろん、勉強や部活動など、色々な計画を立てていることと思います。でも、休みに入る前に、必ずやってほしいことがあります。それは、今年度を実施された健康診断の結果の「見直し」です

受診・再検査のお知らせが来ている人



夏休み中に、医療機関を受診してくださいね。医療機関受診連絡票の提出をお待ちしています。



受診のお知らせが来ていなくても、前回の結果と見比べて何か変わったことはないか、受診の必要はなくても気になるところはないか等を確認しましょう。