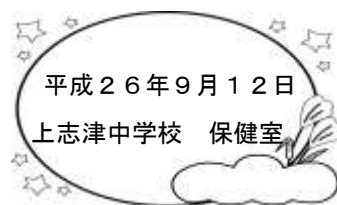


ほけんたより



9月9日は救急の日でした。部活等をしていると様々なケガが起こります。中学生に多いスポーツ障害を保健室前に掲示していますので、ぜひ見てみてください。

今月は体育祭もあったので、保健室にも打撲や捻挫の症状で訪れる生徒も多かったです。そして、保健室での第一声は「先生！湿布ちょうだい。」です。

そこで、今月の特集は、**救急処置**

湿布 VS コールドスプレー VS アイシング

です。

それぞれ、どんな特徴があるのでしょうか？

	アイシング(氷で冷やす)	湿布	コールドスプレー
①患部を冷やす効果は？	関節の深部、筋肉の中までよく冷やせる。	冷やす効果は無い。(冷たい感じがするが、冷やしてはいない) 痛み止めの作用がある。	皮ふの表面だけが冷やせる。(3秒以上続けてはいけない。凍傷になる)
②使いやすさ副作用	氷とビニール袋があればOK。 値段が安い。凍傷になりにくい。	持ち運びができる。人によって皮ふが、かぶれる事あり。	持ち運びができる。効果は一瞬のみ。値段が高い。凍傷になる危険あり。
③どんな時使用すると良い？	捻挫や打撲した時の応急処置。よく冷やして腫れを押さえ、炎症が広がるのを防ぐ。ケガを早く治すための効果大	慢性的な痛み(腰痛や肩の痛みなど)がある時にはって痛みを和らげる。	筋肉のほてりをとる程度の効果はあるが、救急処置の効果はあまりない。

さあ、いかがでしょうか？「湿布は患部を冷やして治す効果がある」と思っていた人はいませんか？

捻挫や打撲をしてしまったら、まずは「アイシング」なのです。

RICE処置



打撲や捻挫したところを冷やす(アイシング)と腫れと炎症を最小限に抑える事ができます。

アイシングする時の注意事項

- ◆ 応急処置としてのアイシングはケガをしてすぐに冷やすことに意味があります。(8時間以上たってから冷やしても効果は薄い)
- ◆ アイシングの目安は15～20分で下記のような反応の変化があります。
ジーンとする→暖かく感じる→ピリピリする →感覚が麻痺する
※感覚が麻痺したら、15～20分たたなくてもアイシングを終了してください。
- ◆ あくまで応急処置です。
必ず医療機関の診察を受けてください。

「デング熱」ってどんな病気？

熱帯で流行、高熱や関節に痛み

Q1 デング熱とは、どのような病気ですか？

A デングウイルスが感染しておこる急性の熱性感染症で、発熱、頭痛、筋肉痛や皮膚の発疹などが主な症状です。発熱は2～7日間持続し、初期症状に続き、全身の筋肉痛、関節の痛み、だるさがあります。また、体中に発疹がでます。症状は1週間程度で回復します。なお、ごくまれに一部の患者で重症化することがあります。



Q2 どのようにして感染するのですか？

A ウイルスに感染した患者を蚊が吸血すると、蚊の体内でウイルスが増殖し、その蚊が他者を吸血することでウイルスが感染します（蚊媒介性）。ヒトからヒトに直接感染するような病気ではありません。また、感染しても発症しないことも多くみられます。

Q3 日本国内での発生はありますか？

A 海外の流行地で感染し帰国した症例が近年では毎年200名前後報告されています。日本国内で感染した症例は、過去60年以上報告されていませんでしたが、2014年8月には、国内感染例が確認されています。

Q4 どのように予防すればいいですか？

A 有効なワクチンはありません。蚊に刺されないように注意しましょう。外での活動には長袖、長ズボンを着用しましょう。虫よけを活用しましょう。



過度に心配する必要はありませんが、蚊に刺されてから3～7日程度で高熱が見られたら、早めに医療機関を受診してください。

脱法ドラッグ⇒危険ドラッグに名称が変わりました！！

みなさんもニュースや新聞で知っているように、「危険ドラッグ」の乱用者が犯罪を犯したり、重大な交通死亡事故を引き起こす事件が後を絶ちません。「危険ドラッグ」は名前の通り、大変危険な薬物です。

「麻薬や大麻より安全」などと偽って繁華街やインターネットで販売されているほか、「お香」「アロマ」と称して販売されていることもあります。

法律で厳しく罰せられます！

危険ドラッグには、大麻・覚せい剤・麻薬などの規制薬物よりも危険な物質が含まれていることがあります。

誤った情報に惑わされず、絶対に危険ドラッグを使用しないこと！

使用をやめられなくなるだけでなく、意識障害やけいれんを起こして死亡したり、幻覚により錯乱状態におちいり、他人に危害を加えたりすることもあり、大変危険です。



体を動かすのが苦手・嫌いな人へ
生活活動を増やしましょう



積極的に階段を使おう



積極的に歩こう



風呂掃除や窓拭きなど
家の手伝いをしよう



自転車で行ける距離は
自転車を使おう



電車やバスでは
立っていよう



ときにはゲームで！？

“自分の取扱説明書”をつくろう

家電などに付いている取扱説明書。機能や使い方などを説明したのですが、これの“自分版”をつくってみませんか？たとえば、自分の性格、長所や得意なこと、好きなものや趣味などを書き出します。これによって、自分とはどんな人間で、どんなことができるのかを改めて見つめることができます。また、自分版のトラブルシューティングとして、元気が出ないときにはどんなことをすればよいか、自分にとって効果的なストレス解消法は何か等を考えてみるのもいいですね。自分のトリセツづくり、ぜひやってみてください！

