

ほけだより



H27. 11 県立川口高校 保健室

紅葉が進み、落ち葉も増え、少しずつ冬に近づいてきました。朝晩の冷え込みや空気の乾燥など、のどの痛めたり咳をする人が増えています。マスクをしたり、ハンカチなどで口元を覆うなど『咳エチケット』に努めましょう。

18日(水)は「長距離走大会」です! ◎体調が悪い場合は無理せずに申し出よう!

- ・睡眠はしっかりとる。
- ・朝ごはんを食べる。(～ふだん食べない人は少しずつ慣らそう～)
空腹のまま走ると低血糖を起し、気持ち悪くなったり倒れたりするかも・・・
バナナ や、 スープ など食べやすい物から。
- ・スタート前にトイレに行っておく。 ◎水分補給も忘れずに! (給水は2か所)



インフルエンザ流行に備えて!

地域によっては既に流行が始まってきました。予防には手洗い・うがいはもちろん、予防接種もあります。接種後効果が出るのは2週間前後で約5ヵ月効果が続きます。受ける場合は費用やスケジュールなど医療機関に確認しましょう。

～もしかかってしまったら～

インフルエンザは出席停止です。登校については医師によく確認してください。

担任に連絡を。

ウイルスはどうやってうつるの?

インフルエンザにかかっている人が咳やくしゃみ、会話をする、唾液や鼻水が飛散して、インフルエンザウイルスが放出されます。放出されたウイルスは、主に3つの経路で体内に侵入します。



◎3つの感染経路

- 飛沫感染**
咳やくしゃみなどによって放出されたウイルスを直接吸い込むことによる感染
- 接触感染**
ウイルスが付着したものをさわった手で、目、鼻、口などに触れることによる感染
- 空気感染**
ウイルスを含む細かい粒子が空気中を漂い、この粒子を吸い込むことによる感染

◎ウイルスをふせくポイント

- ・こまめにうがい、手洗いをする
- ・外出時はマスクを着用する
- ・屋内の湿度を50～60%に保つ
- ・部屋の換気を心がける
- ・人ごみの中へ外出しない
- ・十分な休養、睡眠をとる
- ・バランスの良い食事をとる

どんなケガ?



スポーツでよく起こるケガ



どう違う?



ケガではないけど、よくあります

ねんざ

ひねったり、ねじったりして、関節がぶつかり、動く範囲を超えた力がかかり、関節のまわりのじん帯などが傷ついた状態。



- 症状**
- 痛み
 - 腫れ
 - 内出血
 - 関節がぐらつく感じ。

肉離れ

急な激しい動作で、力が入った状態のまま筋肉が引き伸ばされ、筋肉が傷ついた状態。



- 症状**
- 動かしたり、体重をかけたりすると痛む。
 - 内出血
 - 腫れ

打撲

転んだり、ぶつかったりして、強く打ちつけられた部分で、皮膚の下の組織や筋肉が傷ついた状態。



- 症状**
- 腫れ
 - 内出血
 - 熱い感じ
 - 痛み

筋肉痛

力を入れながら筋肉を伸ばす動きをした後に起こりやすい。



- 症状**
- 運動をした後、数時間～数日たつてから、痛みを感じる。

目のけがに注意!!



こんなときは、急いで眼科へ

- ぼやけて見える。
- ものが二重に見える。
- 一部だけ見えない範囲がある。(視野が欠けている)
- 目が痛い。

症状がなくても必ず受診

目や目のまわりに物が当たったり、ぶつかったりしたときは、痛みや見えにくさなどの症状がなくても、その日のうちに眼科に受診して、精密検査を受けましょう。

■ 応急手当ての基本 ■

R est 安静	I cing 冷却	C ompression 圧迫	E levation 挙上
ケガをした部分を動かさない。	氷水や氷のうで冷やす。	包帯などで、適度におさえる。	心臓より高い位置に上げる。

▲ 内出血や炎症を抑え、腫れや痛みをやわらげる効果があります。▲

■ ケガを防ぐために ■

★ストレッチ (一例)	★足裏をきたえる
●太もも前面 ●太もも後面 ●ふくらはぎ	足の指と足の裏で、タオルをたくり寄せる。

※反動をつけたり、痛みを感じるほど伸ばしたりするのは、逆効果です。

■ 筋肉痛から早く回復するコツ ■

★軽いストレッチ やジョギング	★軽いマッサージ や入浴
血流をよくして、筋肉内に疲労物質がたまるのを防ぎ、回復を早めます。	

※裏面に保健委員研修会報告を載せました

生徒保健委員研修会

平成 27 年 10 月 30 日 (金)

浦和コミュニティセンター

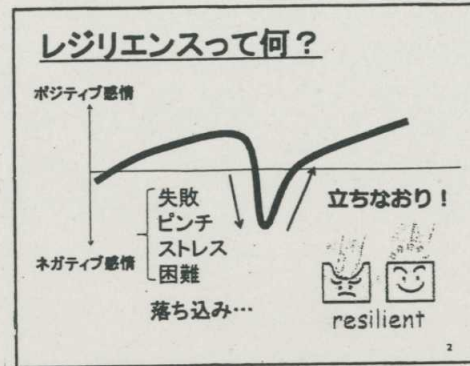
～本校からは 2 年生 2 名が参加しました。～

講義・実習

『逆境に負けない力 レジリエンス (逆境力・回復力) を育てよう』

講師 一般社団法人 日本ポジティブ教育協会

理事 鈴木 水季 先生



レジリエンスアップ!!

「ネガティブ沼」からの
脱出方法ベスト3 (ACT)

その1 **Active** 身体を動かす。

その2 **Calming** リラックスして心と身体を整えてやる。

その3 **Thinking** 自分の頭の中の声を交わす。
気分転換や考えを再検討する。

感想①

最初はレジリエンスという言葉の意味がわかりませんでした。レジリエンスとは、困難に耐えること、逆境に負けない力のことです。また、人々はネガティブな感情を持つことがあります。それはあまりいい事ではないと思いました。しかし、じつは人間はネガティブな感情を感じやすいようにできているのだそうです。生きていく上で必要な、危険を感じさせて逃げたり、落ち込みを感じさせて休めたりするからです。

また、頭に残り身体や心に悪影響を与え、悪循環をもたらすということもわかりました。

このようなネガティブ感情を持った時の解消法として、呼吸法があり、スポーツ選手などもやっていて大きな力が発揮されるそうです。運動したり音楽を聴く事もいいとわかりました。

今回の話を聞いて、これから先落ち込んだりした時、その先どうすれば立ち直れるのかよく考えるようにしたいです。

感想②

私は 10 月 30 日に「逆境に負けない力 レジリエンスを育てよう」という研修会に行ってきました。「レジリエンス」とはネガティブ感情から立ち直っていくこと、困難に耐える力、逆境に負けない力のことです。

人がネガティブな感情を持つことは、生きていくための生存本能であり、必要な感情であることがわかりました。しかし、ネガティブ感情は、体に悪影響を与えます。このような時は運動をすると良い事がわかりました。運動することによって気分、注意力にプラスの影響を与える事ができ、ストレスから守る事ができるそうです。

また、ホルモンの変化による不安の気持ちを抑えることができるそうです。運動が嫌いな人は、ストレッチや散歩などでも気分転換できることがわかりました。音楽を聴くことでモリラックス効果があるそうです。

今回聞いた事を部活や学校生活に活かしていきたいです。