

ほけんしつだより

大阪府立大手前高等学校

No. 7

2021年10月

かしこいからだとタフな心を

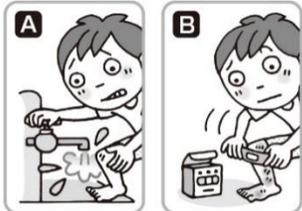
緊急事態宣言が解除され、ようやく部活動のにぎやかな声が校内に響くようになりました。感染症対策はこれまでと同様しっかりと行いながら、充実した学校生活を送っていきましょう。気候も過ごしやすくなり、スポーツをするのに持ってこいの季節です。ケガには十分に気をつけながら行いましょう。

正しい手当はどっちかな？

以下のケガは学校で起きやすいケガです。ケガは最初の手当てが肝心です。きちんと手当てをすれば痛みが軽くなったり早くきれいに治ります。さて、AかBの対応では、どちらが正しいと思いますか？

すり傷・切り傷

転んでしまった！
膝が泥で汚れて
血が出てるやん。



答え A

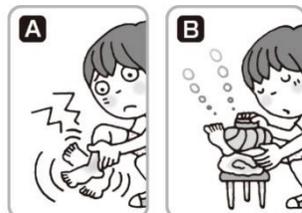
まず傷口を水道水で洗いましょう。泥などの汚れが残っていると細菌に感染するリスクがあります。でも中に入り込んでいる異物は無理に取らずに病院で取ってもらいましょう。野外などで水道が近くにない場合は、ペットボトルの水などを代用しましょう。出血していたら、ガーゼや清潔なハンカチを傷口に当てて圧迫します。血が止まってから絆創膏などで保護します。傷口の消毒は、皮膚の回復を遅らせるので今ではあまりしなくなりました。

病院に行く
目安は

- ・傷が腫れて熱をもってきた
- ・異物や汚れが残っている
- ・血が止まらない
- ・傷が深い等

捻挫・打撲

いたっ！
足首をぐきゅと
ひねった。



答え B

患部を動かさずに安静にしましょう。次に炎症や痛みを和らげるために、患部を中心に広めの範囲を氷のうなどで冷やします。1回に冷やす時間は15~30分ほどで、感覚がなくなってきたら一旦やめます。それを繰り返し行いましょう。1回につき長時間冷やしすぎると凍傷のリスクがあるので注意が必要です。

病院に行く
目安は

- ・痛みが強い
- ・内出血や腫れがひどい
- (骨折の可能性もあります)

ハチ刺され

ハチを追いかけていたら、刺されてしまった！



答え A

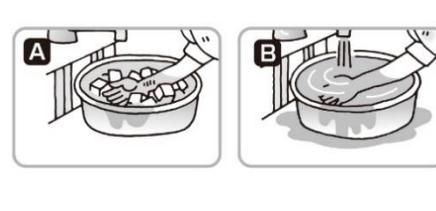
ハチに刺されたらそこから数十メートル離れましょう。近くに巣があるかもしれません。その後、流水でハチの毒を絞り出すように洗います。口で毒を吸い出すことはしてはいけません。口腔内に傷があると毒が吸収されてしまいます。ハチの針が残っていたらそっと抜きましょう。その後水で冷やすと腫れや痛みが和らぎます。

病院に行く
目安は

- ・息苦しさ、口の乾き、冷汗、めまい、しびれ、吐気、蕁麻疹などの症状が出てきたらアナフィラキシーショックかも。すぐに救急車！

やけど

あつっ！
沸騰しているやかの蒸気が当たって手が真っ赤に。



答え B

やけどは最初の処置で後の経過が変わります。まずしっかり冷やしましょう。冷やすことで、皮膚の深いところまで熱が伝わるのを防ぎます。また、痛みも和らぎます。冷やすのは水道水で痛みが和らぐまで。やけどの程度にもよりますが10~20分が目安です。氷で直接冷やすのはやめましょう。凍傷になる危険があります。水ぶくれは破らないようにしましょう。痛みが強くなったり治りが遅くなります。

病院に行く
目安は

- ・やけどの範囲が本人の手のひらより広い
- ・赤く腫れて水ぶくれがある
- ・痛みが強い
- ・皮膚が白いまたは黒い

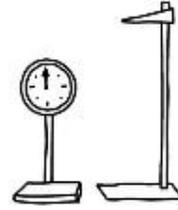
自分でできる！応急手当 3つのポイント



① 洗う	② 冷やす	③ 押さえる
<p>+</p> すり傷 水道水で傷口の汚れを洗い流す <p>+</p> 目にゴミが入った 水をためた洗面器でまばたきをして洗う	<p>+</p> やけど 痛みがなくなるまで流水で冷やす <p>+</p> つきゆび・ねんざ 氷のうなどで冷却し、腫れや痛みを抑える	<p>+</p> 切り傷 ハンカチなどを当てて止血する <p>+</p> 鼻血 小鼻をギュッとつまんで下を向き、血を止める

秋の身体計測始まります

10～11月にかけて昼休みに身長と体重を測ります。まだまだ伸び盛りの人もいれば、もう身長の伸びは止まったなあという人もいるでしょう。体重の増減も気になるころです。成長する時期は人それぞれ。早い人もいれば遅い人もいます。友達と比べることはありません。大切なのは身長と体重がバランスよく成長しているかどうかです。



こんな人は気をつけましょう

この数か月で
体重が急激に
増えた

部活を引退した3年生の皆さんは要注意。特に運動部だった男子で、運動量は激減したのに食欲はそのまま、気が付いたら7～8kg増えていた!という人が毎年います。間食や夜食の食べ方を見直しましょう。食べることで気分転換したり、勉強の合間に軽く体を動かしたりしてみましょう。

この数か月で体重
が急激に減った、
または BMI 値が
16 未満

体重が急激に減るということは、何か病気が隠れていたり、食事の仕方に問題があるのかもしれません。軽い気持ちでダイエットを始めたけれど、体重減少が止まらなくなってしまう人もいます。また、女子は月経にも影響を及ぼすことがあります。

- *月経が3ヶ月以上こない
- *月経周期が短い(21日以内)
- *月経時に貧血を起こす
- *月経が15日以上続く
- *初経がまだである



病院受診が必要な場合もあります。いつまでも放っておかず、まずは保健室に気軽に相談に来てください。

上には上が

後期が始まって1週間がたちました。2年生は新クラスに少しずつ慣れてきましたか。1・3年生も残り半年となった現在のクラス。一人ひとりのユニークさを大事にし、刺激しあい、そして居心地の良いクラスを誰もが望んでいるはずですよ。

大手前の生徒がよく思い悩むことの1つが「周りの子のすごさ」と自分を比べてしまうことです。一見点数や順位など単純なものと思われているように見えますが、実は集中力とか、頑張り続ける力とか、周りへの気遣い、行動力、発想のユニークさなど「ものさし」では測れないものと思われて引け目を感じているのではないのでしょうか。

- 上には上がある、と憧れ挑戦していくか
- 上には上がある、と謙虚になるか
- 上には上がある、と程々のところで満足するか
- 上には上がある、と卑屈になるか
- 上には上がある、と気づかずに天狗になるか
- 下には下がある、と考えるか

人には考え方の癖があります。あなたはどのように考えるタイプでしょうか。考え方によって、心のあり方が変わるかもしれません。

*** 10月～11月のスクールカウンセラー来校日 ***

花井カウンセラー 10/22(金)11/19(金) 桶谷カウンセラー 11/5(金)
保護者の方も受けられます。予約は保健室 元木まで。

目の健康について



10代でも老眼!?

スマホやゲームをしていて、ふと画面から目を離すと周りがぼやけて見えることはありませんか?ピントを合わせるのに時間がかかってしまう「老眼」のような症状が、10代の人に増えています。医学的な病名ではありませんが、それが「スマホ老眼」です。

目は毛様体筋という筋肉を緊張させたり緩めたりしてピントを合わせています。スマホやゲームの画面など、近くばかり見ていると、毛様体筋は緊張したまま凝り固まって、ピント調節がうまくできなくなってしまうのです。スマホ老眼を放っておくと、頭痛や全身の不調につながることもあります。

コンタクトの長時間つけっぱなしに注意

以前に卒業した生徒のお話。共通テストを直前に控えて、日々生懸命勉強を頑張っていた彼。夜遅くまでコンタクトを外さずに勉強していたら、コンタクトがうまく外せなくなり、無理やりはがしたそうです。その結果、共通テストの本番で目が痛すぎて、その日救急で眼科に飛び込んだとのこと。結果、角膜が傷ついていて、しばらくコンタクトをつけることができないことに。慌てて急遽眼鏡を作り、なんとか2日目のテストを乗り切ったそうです。

教訓 ①長時間のコンタクト装着は目の負担に。乾燥しがちなこれからの季節は要注意。

②コンタクト装着が難しい時や目の負担を考えて、眼鏡を用意しておこう。

スマホやゲーム をする時は

- 画面と目を近づけすぎない
- 時々休憩をする
- 疲れたら目の周りを温める