



保健目標：けがを予防しよう！

けがの予防

9月9日は「救急の日」です。突然のけがに慌てないように、応急手当の方法を覚えておくと安心です。保健室の来室理由で多い、打撲・捻挫、すり傷・切り傷、鼻血の簡単な手当と受診の目安を紹介します。

打撲・捻挫

RICE 処置とは、打撲・捻挫など外傷を受けたときの基本的な応急処置方法です。

Rest (安静)・Icing (冷却)・Compression (圧迫)・Elevation (挙上) の4つの処置の頭文字から名付けられました。早期に RICE 処置を行うことで、内出血や腫れ、痛みを抑え、回復を助ける効果があります。

★受診の目安

- ・腫れがひどいときや、強い痛みがあるとき。
- ・膝や肘などの皮下組織の薄い部分を打ったとき。
(毛穴から細菌が入り、炎症を起こすことがあるため。)
- ・押すと痛みがあり、動かしにくいなどの症状があるとき。



すり傷・切り傷

- ① **傷口の洗浄**。傷口に異物が残らないように水でしっかりと洗う。
- ② **止血**。血が出ていたら清潔なハンカチなどで押さえ、止血する。
- ③ **傷口の保護**。傷口の清潔を保ち乾燥を防ぐため清潔なものを当てて保護する。

★受診の目安

- ・5分間圧迫しても血が止まらないとき。
- ・傷口が2cm 以上のとき。
- ・黄色い脂肪、赤い筋肉または白い腱が見える等傷口が深いとき。
- ・ガラスなど、異物が入っているとき。
→大きいガラスが深く刺さったときは、絶対に抜かない。刺さったものを固定し、すぐに受診する。

鼻血



顔はやや下向きにし、親指と人差し指で小鼻をしっかりとつまむ。10～15分ほど押し続ける。のどに流れ込んでくる血液は飲み込まずに吐き出す。なかなか止まらないときは、冷たいタオル等で鼻と首を冷やす。

★受診の目安

- ・止血しても30分以上鼻出血が止まらないとき。
- ・出血量が大量のとき。
- ・目からも出血したり、耳が痛くなったりしたとき。
- ・鼻出血に加え、頭痛や吐き気、気分の悪さ等があるとき。

9・10月の保健行事予定

- 9月3日 (火) 身体測定 (高等部)
9月4日 (水) // (中学部)
9月6日 (金) // (小学部)
9月11日 (水) 修学旅行・宿泊学習事前検診 (中3・高2・高3)
10月23日 (水) 歯科健診 (全校)
10月31日 (木) 心の発達相談会① (希望する保護者)



朝起きられない…そんな悩みはありませんか？

9月は夏休みモードから抜け出せず、朝なかなか起きられなかったり、体調が優れなかったりするお子さんも多いのではないのでしょうか。①起きたら朝日を浴びる、②朝食を食べる、③日中に十分体を動かす、④寝る時間と起きる時間を決める などの工夫をしながら、少しずつ学校の生活リズムに体を戻していきましょう。長期休みや休日明けだけではなく、常に、朝は頭痛やめまいがして起きられない。といった場合は、「起立性調節障害」という自律神経系の疾患の可能性があります。

起立性調節障害とは…？

自律神経に不調をきたし、起床する際に脳や体への血流が低下し、様々な不調が現れる疾患です。

- ・朝なかなか起きられず、起き上がった後も気分が悪くなったり、頭痛がしたりする。
- ・立ちくらみ、めまい、動悸、起床時に激しい頻脈が生じたりする。
- ・夜に目がさえて眠れず、起床時間が遅くなる。
- ・思春期(小学校高学年から中高生)に起こりやすい。
- ・午前中に症状が強く、午後に軽減する。



①まずは病気についてよく知ることが大切。

子どもの多くは、症状の原因がわからず不安になっています。午後からは元気に活動するため、周りの人は起立性調節障害の症状を精神的なもの、気持ちの問題と考えてしまい、子どもが怠けているからなどネガティブにとらえがちです。それは子どもにとって心理的ストレスとなり、症状を悪化させてしまいます。本人・周りの人が、自律神経失調症が身体の病気であることを理解することが大切です。

②症状を軽くするために日常生活の見直しをする。

- ・立ち上がる時は、30秒程かけてゆっくり立ち上がる。
- ・血圧が低くならないよう、水分は1日1.5～2リットル摂るようにする。
- ・「寝そべりスマホ」、「寝そべりテレビ」をしないようにする。
- ・運動をして筋力(特に下肢の筋力)をつける。朝・夕30分程のウォーキングがおすすめ。
- ・規則正しい睡眠リズムをつける。寝る時間を決める。

「もしかして、起立性調節障害かな？」と思ったら、受診し、他の病気がないか検査されることをお勧めします。薬物療法で治療することもあります。保健室にも、いつでもご相談ください。