

ほけんだより がつ 9月

和歌山県立田辺工業高等学校 保健室 2019年9月号 (Vol.10)

2学期が始まって10日が経ちました。生活のリズムは整っていますか？
次第に朝夕と昼間の気温差が大きくなり、気圧の不安定な時期となってきます。
体調を崩しやすい時期でもありますので、「自分メンテ」を行い、健康を維持しましょう！

いつも心がけておきましょう！！

- ☆その日のうちに寝る
- ☆睡眠時間を削らない
- ☆朝は毎日だいたい同じ時刻に起きる
- ☆朝ご飯を食べる
- ☆水分をこまめに摂取する
- ☆3度の食事は栄養のバランスを考えて摂る
- ☆ストレッチなどを行い、全身の循環を良くする
- ☆お風呂にゆっくりつかる
- ☆身の回りの清潔を心がけ、環境を整える



カラダのチカラ ～自然治癒力とは～

人間をはじめ、生物が生まれながらにもっている、けがや病気を自ら治す力・機能を広くまとめて「自然治癒力」（または自己治癒力）といいます。ころんでひざをちょっとすりむいても、少し熱っぽいと感じても、ある程度時間がたてば治って元気になるのは、この力によるもの。また、もっと重いけがや病気で薬を飲んだり手術をしたりする必要があっても、どのくらい自然治癒力が備わっているかで回復の仕方が違ってきます。

では、自然治癒力を高めるにはどうしたらよいのでしょうか。十分な栄養と休養をとること、また適度な運動で血行をよくすること、体を鍛えることが必要だといわれています。つまり、きちんとした生活習慣「食事」「睡眠（休養）」「運動」を日頃から続けることが、病気やけがの予防はもちろん、早期回復にもつながることなのです。



この機会にうちの救急箱の中身を点検してみましょう。

- ・使用期限は切れていませんか？
- ・家族に合った種類や量が入っていますか？



救命処置は 迷わず ためらわす

心停止を疑うのは
こんなとき

- ・突然倒れた
- ・反応がない
- ・ふだんの呼吸とちがう
(しゃくりあげるような呼吸)



胸骨圧迫をしよう 胸骨圧迫とは心臓のポンプ的な役割を手動で行うことです。心臓のかわりに、脳や心臓に血液を送り続けます。

AEDを使おう 突然の心停止では心室細動と言って、心臓が細かくブルブルふるえていることが多いです。AEDは電気ショックを与えて、心臓を正常な動きに戻します。



始めるのが早いほど、救命率は上がります！

田辺工業敷地内の AED の設置場所

☆本館玄関前

☆体育館玄関前

☆グラウンドブルペン内



役立つアプリ



MySOS
一次救命処置の流れやAED情報の検索ができる



応急手当
状況に合わせて項目を選べると対処法が出る



全国版救急受診アプリ「Q助」
救急車を呼ぶ必要があるか判断できる