

ほけんだより

令和5年9月鹿沼東高校保健室



東陵祭代休の日(9/4)の大雨は命の危険を感じるような凄まじい雨でしたね。ヘアサロンの予約を入れていたので、「雨だし、余裕をもって早めに出かけよう」と予約時間の1時間前に家を出ました。今思えば、なぜ家を出たんだ、私は。後悔しかない。徒歩5分の月極駐車場に行くまでの間に全身びしょぬれ。車に乗りこんだものの、車は強風に煽られガタガタ揺れて、目の前は白く靄がかかっていて何も見えません。お店にキャンセルの連絡を入れて…さて、私はどうやって家に戻ればいいんだ？大丈夫！こんなこともあるかと私の車には優秀なグッズが積まれている。雨風雪の侵入を一切許さない登山用レインウェアと長靴を装着し、貴重品をジップロックに入れ、ハザードマップを確認し、いざ帰宅！…玄関のチャイムを鳴らしても、夫に不審者扱いされ、なかなか開けてもらえませんでした(; ；)←私の体で外気に触れている部分が目だけだったから。これから本格的な台風シーズンです。雨風を甘く見ず、厳重注意をしていきましょう。9月の残暑、台風一過の暑熱環境による健康問題も心配です。熱中症への警戒も継続してください。

絡を入れて…さて、私はどうやって家に戻ればいいんだ？大丈夫！こんなこともあるかと私の車には優秀なグッズが積まれている。雨風雪の侵入を一切許さない登山用レインウェアと長靴を装着し、貴重品をジップロックに入れ、ハザードマップを確認し、いざ帰宅！…玄関のチャイムを鳴らしても、夫に不審者扱いされ、なかなか開けてもらえませんでした(; ；)←私の体で外気に触れている部分が目だけだったから。これから本格的な台風シーズンです。雨風を甘く見ず、厳重注意をしていきましょう。9月の残暑、台風一過の暑熱環境による健康問題も心配です。熱中症への警戒も継続してください。

●時に起床！

寝たりなくても朝日を浴びてリセット！

●時には朝食を！

あごが動けば脳も目覚める！

夏休み >>> 学校生活

生活リズム、学校モードにギアチェンジ！

からだを動かす！

家事も立派な運動！
家族も大助かり♪

登校再開が不安な人

だれかに相談してほしい！

9月の保健室は阿部杯開催中！大変なこと、辛いこと、心配・不安なこと…いろいろありますが、慌てず、焦らず、悲観的にならず、自分にできることをやっていきましょう。大丈夫、なんとかなります。阿部杯：保健室の来室者が多すぎて、来室者が阿部を奪いあう状態。それだけ9月は不安定になりやすい人が多いですね。でも大丈夫。コツコツ、ぼちぼち、やっていきましょう。

9月1日は 防災の日 でした。

「もしも」にそなえて、今できることは？

食料品・消耗品の備蓄

おすすめはローリングストック♪
定期的に消費して、買い足して、期限切れを防ぎます。

家族会議

安全な道は？ 待ち合わせ場所は？
持ち出すものは？

ハザードマップの確認

いろいろな種類のマップがあるね！

転倒や飛散の防止

転倒や飛散の防止

9月1日 防災の日

防災の日

もし、〇〇で地震が起きたら？

登校時・下校時

倒れやすい自動販売機やブロック塀などから離れます。建物の窓ガラスが割れて落ちてくることがあるので、かばんを頭に乗せて守ります。

デパート・スーパー

手荷物で頭を守り、棚やガラス、照明から離れます。出口に人が一斉に押し寄せることがあるので、人の流れにも注意が必要です。

学校

教室では机の下に入り、机の「あし」をつかみます。それ以外の場所では、ものが落ちたり倒れてきたりしにくい場所で身を小さくかがめます。

バス・電車の中

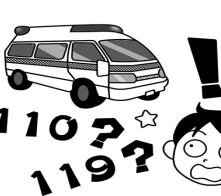
大きな揺れがくると乗り物が止まるので、その後は係員や運転士の指示に従います。あわてて勝手に外に出ようとするとかえって危険です。

自宅

ドアや窓が開かなくなることがあります。揺れが収まってきたらすぐ開けて出口を確保し、次の揺れや避難に備えます。

9月9日 救急の日 でした。

☑ 応急手当、正しいのはどっち？

鼻血  □ 上を向く □ 下を向く	やけど  □ すぐに冷やす □ 水ぶくれはつぶす	すりきず  □ よく洗う □ すぐに絆創膏をはる
つきゆび  □ ひっぱってのばす □ 動かさずよく冷やす	打撲・捻挫  □ 動かか確認し、もむ □ 動かさずよく冷やす	救急車  □ 119番に電話 □ 110番に電話

保健室来室理由 NO.1 「頭が痛いです」

知っておきたい頭痛のこと

頭痛には様々な種類があります。

【**緊張型頭痛**】頭から首、背中にかけての筋肉のコリや張りによって痛む。

【**片頭痛**】女性に多い。ズキンズキンと脈打つように痛む。

【**群発頭痛**】男性（10～40代）に多い。目の奥が激しく痛む。

また、スポーツで脳震とうを起こした場合、十分に回復しないうちにさらに衝撃（セカンドインパクト）が加わると、脳へのダメージが大きく、死亡率も高いとされています。激しい頭痛は、くも膜下出血や髄膜炎、脳腫瘍などの重大な病気が疑われる場合もあります。頭痛が気になったら、病院を受診しましょう。

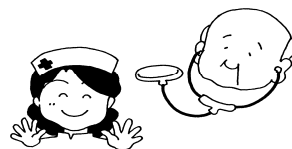


気圧の変化による頭痛には



頭痛の相談先（病院）

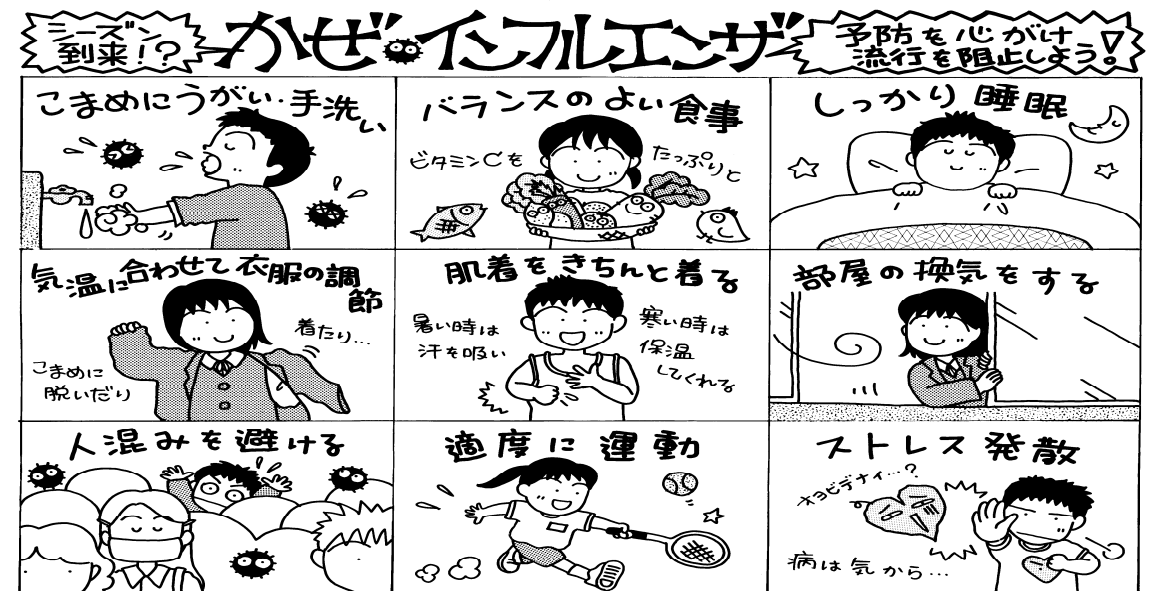
- 神経内科
- 脳神経外科
- 頭痛外来



コロナ、インフル、ヘルパンギーナ、胃腸炎…

いろいろ流行しています(>_<)

新型コロナが流行を始めてから他の感染症の流行が見られなくなり、様々な病気に対する人間の免疫力が低下したと考えられています。そのため、今、コロナ以外の感染症も流行を始めています。様々な感染症がありますが、予防の基本は同じです。今一度、感染症予防の基本を見直し、自分と他者の健康を守るための行動をしていきましょう。



阿部コラム 劇場、美術館、博物館…芸術や今まで知らなかったことに触れられる場所に行き、新しい気づき、学び、感動を得る機会を大切にしています。8月、国立科学博物館がクラウドファンディングを行い、私も寄付しました。あっという間に目標の1億円を達成。知識の宝庫を守ること、知識を活かしていくことの大切さを感じている人がこんなにいるんだ！と感動しました。みなさんの話を聞いていると「相談したって、勉強したって、何も変わらない。無駄。」という言葉を聞きます。私も昔はそう思っていました。でも、いろいろな場所に行くようになって考えが変わりました。人間には長い歴史があって、世界には亡くなった人も含め、ものすごい数の人がいる。それなのに、この悩みを人間の歴史において初めて悩んだのが自分って…エビデンスはないけど、その確率、かなり低いのでは？先人や先輩たちの知識や教え、経験を乞い、相談や勉強をすることは自分の世界を広げ、頭も心も成長していくためにとても大切なことではないでしょうか。「無駄」はいろいろ勉強して、いろいろ経験した先に「これは無駄だった」と分かるのではないのでしょうか。無駄と決めつけるのは私たちにはまだ早い。そんなことに気がつき始めた阿部、アラフィフの秋…。

応急手当の答え 鼻血：下を向く、やけど：すぐに冷やす、すりきず：よく洗う、つきゆび・打撲・捻挫：動かさずよく冷やす、

救急車：119番に電話