

保健だより

# けがを予防しよう！

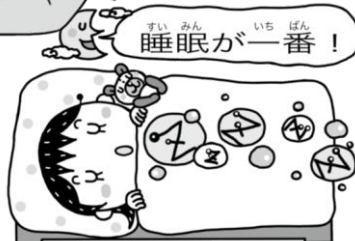
今年の夏休みは、くもりや雨の日が多く、海やプールであそんだり、外でバーベキューや花火をすることができなかつたりして、少しざんねんな夏になってしまいました。

けれども、みなさん、大きなケガや病気もしないで元気に2学期をおかえることができました。

9月は、夏休みのつかれもあり、体調をくずしやすい時期なので、「早ね、早おき、朝ごはん」で生活リズムをととのえましょう。



平成29年9月1日  
相馬支援学校保健室  
N06

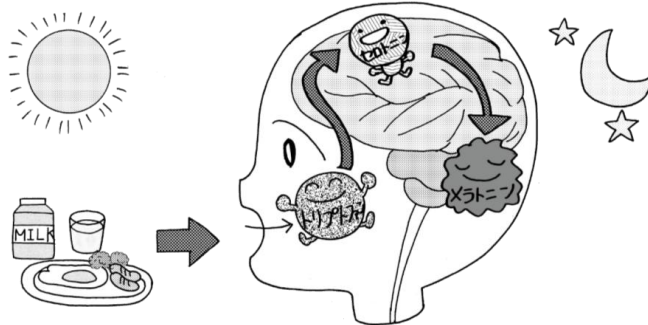


## 朝食を食べるとよく眠れる

朝食を食べると、トリプトファン(アミノ酸の一つ)を体に入れて「セロトニン」という、心のバランスをとってくれるホルモンが出ます。

そして、「セロトニン」は、夜には「メラトニン」というホルモンを作り出します。

「メラトニン」は、睡眠を促進するホルモンです。



## 9月9日は救急の日



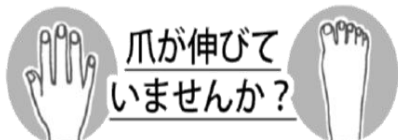
今日の保健目ひょうは「けがを予防しよう」です。

1学期にケガで保健室を利用した人数は236人でした。

中学部、高等部のみなさんは、朝のトレーニングや体育でのすり傷や打撲、つき指などのケガが多かったです。小学部のみなさんは、指のささくれや打撲が多かったです。

ケガは、準備運動がたりなかつたり、よそ見やわき見、ボーッとしていたりなどの不注意が原因のことが多く、注意すればふせぐことができるものです。

1学期にケガが多かったなと思う人は、少し注意して生活するようにしてください。



手と足のツメをみてください。のびていませんか?

ツメがのびていると、ひっかき傷の原因になったり、ツメがはがれてしまって、とても痛い思いをするようになったりします。

せいけつ検査のときだけでなく、いつもツメのチェックをわすれないようにしましょう。

## 防災について 考えよう



8月29日(火)の朝に、Jアラート(全国瞬時警報システム)が防災無線で流れました。サイレンの音で起きた人もいたかもしれません。

9月1日は「防災の日」です。地震や台風などの自然災害だけでなく、今はミサイルの落下などの災害にも注意する必要があります。

また、Jアラートからのメッセージが流れたときは、次のような行動をとるようにしてください。

### 《屋内にいる場合》

できるだけ窓からはなれ、できれば窓のない部屋へ移動する。



### 《屋外にいる場合》

○近くのできるだけがんじょうな建物や地下に避難する。

○近くに適当な建物がない場合は物かげに身をかくすか地面にふせて頭部を守る。



# 感染症に注意！！

## RSウイルス

例年より1ヶ月以上早く、8月に入って流行が本格化しています。感染力がとても強いウイルスなので注意が必要。次のような症状があればすぐに病院へ。

- \* 息がゼイゼイして呼吸が苦しそうになる
- \* 夜中に咳で何回もおきる
- \* 熱が下がっても症状がよくなる
- \* 咳き込んで嘔吐してしまう

## 手足口病

福島県の手足口病の患者報告数が警報レベルになっています。頬の内がわや手足に水疱性の発疹がでたら手足口病をうたがってください。



## 腸管出血性大腸菌感染症(0157)

最近もニュースになりました。感染後、3~5日間の潜伏期間があり、その後、激しい腹痛と水のような下痢、血便になります。

## 予防の基本は手洗い・うがい

感染症の種類にかかわらず、手洗い、うがいがたいせつです。トイレのあとはもちろん、食事の前などには必ず手を洗いましょう。

それから、からだをせいけつにすることで、ウイルスがからだにつきにくくなります。いつもからだをせいけつにすることをこころがけましょう。

