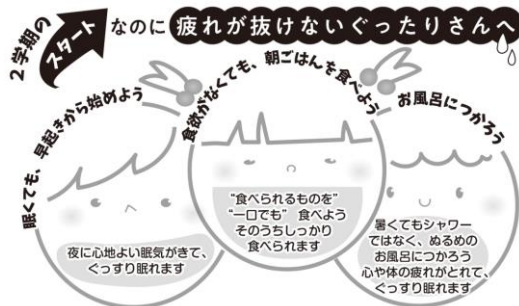


保健だより

平成30年9月25日
豊橋中央高等学校
保健室



長かった夏休みも終わり、2学期がスタートしました。夏休みの、少しのんびりした生活から規則正しい生活のリズムに切り替えて、勉強・運動に頑張っていますか？
もうすぐ、文化祭・体育大会と行事が続きます。毎朝、朝食を必ずとり、前日の疲れが残らないように睡眠をしっかりとり、体調を整えておく事が大切です。



ただのすり傷・切り傷?でもこんな時は病院へ

- 傷口が汚染されている**
どぶ川でこけたり、さびた釘を踏むなど、汚染されたケガは感染症が心配
- 水で洗っても石やガラスが取れない**
無理に取りろうとして強くこすると悪化します。病院で取ってもらおう
- ギガギガの傷**
化膿しやすく治りが遅い
- 血が止まらない**
見た目より深いところまで傷が及んでいるかも
- 動物や人にかまれた**
感染症が心配です
- つまでも痛い**
傷の中に石やガラスが残っているかも

10月5日(金)は体育大会

練習・予行・本番で...

すり傷

すぐに水道水でよく洗い流す

洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院で診てもらいましょう。

ねんざ

すぐに冷やす

まだ練習中だし...、なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。
とにかくすぐに安静にしてよく冷やす!!
はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きましょう。

爪が割れた!はがれた!!

すぐに水洗い・消毒

はがれた爪は無理に取らないでください。元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院で診てもらいましょう。

鼻血

鼻をつまんで下を向く!

上をむいたり、横になったり、ちり紙をつめたりはしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。

虫に刺された

すぐに石けんと水で洗います!

洗ったあと、虫刺され、かゆみ止めなどの薬をぬります。はれているときは冷やします。20分ほど様子を見て、気分が悪くなるときは病院へ行きましょう。

まだまだ暑いですが、汗ふき・日焼け等に便利なタオルや水筒の準備など、各自、熱中症対策も忘れずに...、競技・応援、楽しんでください!!!

なぜ便秘にいいの? 5つの秘訣

- 食** 食物繊維は食物繊維は水分を吸収してちょうどいい固さのウンチを作ります。またウンチのかさを増やして腸のぜん動運動(ウンチを送る働き)を活発にします。
- 乳** 乳酸菌は腸の中の善玉菌。悪玉菌が増えるのを防いで、腸の働きをよくします。
- 水** 水分をとると水分が足りないとウンチが固くて、腸の中を移動しにくいのです。
- 運動** 運動をするとなぜいいの? いウンチのために腸をコントロールするのは自律神経。運動をすると自律神経のバランスが整います。
- ま** たストレスでぜん動運動が強くなりすぎるのも便秘の原因。運動はストレスを軽くします。

薬の正しい服用時間...知っていますか?

「薬って食後に飲むものでしょ?」「飲み忘れても気づいたときに飲めばいいよね?」
薬にはそれぞれ服用のタイミングがあります。特別な記載がない限りは以下のように服用しましょう。

食前	食事前の30分以内に飲みます(胃に食べ物が入っていない時)	飲み忘れた時はどうすればいい? 忘れた分をまとめて飲むのはやめましょう。飲むはずだった時間からそれほど経っていない場合は服用します。次の服用時間が迫っている時は、1回分を抜かして次からいつものように飲みましょう。
食後	食後30分以内に飲みます(胃に食べ物が入っている時)	
食間	食事と食事の間に飲みます(前の食事から2~3時間後)	
就寝前	寝る30分~1時間前に飲みます	