

# ほけんだより

令和2年9月9日(水)  
剣淵高等学校保健室  
No.10

明日からはテストが始まります。体調を崩さないよう気を付けながら、頑張りましょう！



9月9日は救急の日です！

新型コロナウイルス感染症の心配もあり、体調不良やケガがあっても、病院を受診しようか迷ってしまいますよね。今回は、病院を受診した方がいい状況と、救急車を要請したほうがいい状況の判断基準を紹介します。

## 病院を受診した方がいい状況は…

### 《内科的な例》

- ・感染症の疑いがある(37.5℃以上の発熱、盛り上りが無く痒みの無い発疹など)
- ・高熱や強い倦怠感がある
- ・(頭痛や腹痛などで)今までに経験したことのない強い痛みが続いている

### 《外科的な例》

- ・頭部や顔の外傷(軽いものを除く)
- ・歯の欠損、脱落
- ・骨折、捻挫などが疑われるもの(腫れや内出血、圧痛のあるものなど)
- ・傷口がぱっくり割れていて縫合した方がよさそうな傷
- ・感染した可能性のある傷(傷の周辺が赤く腫れて熱を持ち、痛む)
- ・感染しやすい傷(傷の奥深くに異物が混入している、多量の泥や砂、ガラスが混入している傷、さびた釘を踏んだ刺傷、動物の咬み創など)
- ・2度(水ぶくれのできている)以上の火傷
- ・病院へ行かず、様子を見ていても、治りが遅い傷や悪化してきた傷



## 救急車を要請した方がいい状況は…

- ・意識喪失が続いている
- ・ショック症状(血圧の低下、顔面蒼白、虚脱等)が続いている
- ・けいれんが続いている
- ・呼吸困難
- ・激痛が続いている
- ・多量の出血がある
- ・骨が変形している
- ・大きな開放創がある
- ・広範囲の火傷がある

※判断がつかない場合は救急車を要請する。



## ケガの手当てのポイント！

### 傷は消毒よりも 洗うことが大切！

消毒薬は傷を治そうとする皮膚の細胞に害があること、消毒することで傷の治りが遅くなることなどが分かってきたため、現在では傷の手当てで消毒薬はほとんど使われなくなってきました。

傷は、消毒よりもきれいに洗うことが大切です。



### 湿布よりも氷で冷やそう！

打撲や捻挫などのケガの直後は、氷や流水などで20分程度冷やしましょう。皮膚感覚が正常に戻るのを待って(40~60分)、まだ腫れや痛みがあれば再び20分冷やします。腫れや痛み、赤みが無くなるまで24~72時間(就寝中以外)冷やす→休む→冷やすを繰り返します。また、冷湿布は氷水などに比べると「冷やす」効果はあまり期待できません。できる限り氷で冷やしましょう。

# 学校祭を楽しむために…

テストが終われば、学校祭の準備期間が始まります。今年は新型コロナウイルスの影響で制限の多い中での学校祭となりますが、感染症対策や体調管理をしっかりとって、楽しい学校祭にしましょう！

元気に楽しむために…

## 休養と栄養をしっかりとろう！

学校祭準備が始まると、いつも以上に疲れやすくなると思います。疲れがたまっているときや寝不足の時、体調の悪い時にはケガや事故が起こりやすくなります。

夜はしっかり睡眠をとる、休日はしっかり体を休めることで疲れを残さないようにしましょう。また、高校生の皆さんは脳も体もまだまだ成長途中のため、栄養がたくさん必要です。3食きちんと栄養バランスの良い食事をとりましょう。

### 理想的な睡眠時間は？

14～17歳 → 8～10時間  
18～25歳 → 7～9時間

※必要な睡眠時間には個人差があります。



イライラしてトラブルにならないために…

## 怒りと上手に付き合おう！

学校祭準備が始まると、疲れがたまってイライラしたり、友人と意見が対立してイライラしたりする場面があるかもしれません。簡単にできるアンガーマネジメントを紹介します。

### ☆怒りを感じた瞬間に、ゆっくり6秒数える！

怒りは原始脳と呼ばれる「大脳辺縁系」で生まれます。大脳辺縁系は、「感情」を司り、本能的な反応が起こる場所です。怒りを感じた瞬間に秒数を数えることで、「大脳新皮質」という「理性」を司る場所が刺激され、冷静になれます。



### ☆イライラしやすい時は、意識的に体を休める！

「イライラ(怒り)」は防衛反応です。体が弱ると防衛反応が働きます。つまり弱っているときほどイライラしやすくなります。イライラしやすい時は休みましょう。

### ☆怒りの根底にある「わかってほしい」気持ちに気づく！

人の意見が自分の意見と食い違った時や、わかって貰えないと感じた時に、怒りを感じやすくなります。「自分の気持ちを分かってほしかったからイライラしているんだな」と気づいて、「一人一人考え方が違うのだから、わかって貰えない時もあるな」と諦める気持ちが持てるとイライラする必要が無くなります。



### ☆イライラしている人にはできるだけ近づかない！

イライラは伝染しやすいです。イライラしている人と一緒にいて、自分もイライラしてきそうになったら、イライラしている人から一旦離れましょう。