

ほけんだより

2月

令和7年2月3日
川越南高校 保健室

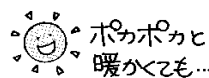
冬の朝ごはん



長距離走

もうすぐ大会

絶対に無理はせず、自分のペースで走ってください☺
大会当日、体調不良の人は担任に申し出、本部の指示に従ってください。



油断大敵!

運動前の
ストレッチで



けがの
予防!

長距離走大会の直前に**インフルエンザ等の感染症**に罹患、または**その他の疾病で休養していた場合**は、心肺機能低下による体への負担が大きいので**参加の見合わせを検討してください。**

運動による事故を防ぐための約束

【過呼吸】 呼吸のしすぎにより血液中の二酸化炭素濃度が低下し、手足のしびれなどが起きる。

- 落ち着いてゆっくり呼吸し、長く吐くことを意識して息を整える。
- ゆっくり呼吸するのは苦しいけど、だんだんと手足のしびれが落ち着いてくる。
- 苦しいことで不安になると呼吸が整わないので、慌てない。



いざという時の 応急手当



【捻挫、肉離れ】

- 受傷部を高くあげて患部を冷やし、安静にする。
- 腫れや内出血を抑えるため圧迫・固定する。

【誰かが倒れたら】



命を守る心肺蘇生

- **反応を確認** 周りが安全か確認し、倒れている人に「大丈夫？」と肩を叩きながら声をかける。
- **応援を呼ぶ** 近くにいる人に大きな声で「誰か来てください！」と叫ぶ。
ポイントに立っている教員にすぐに知らせに行き、AEDと救急車の手配をする。
- **心肺蘇生** 呼吸を確認し、胸骨圧迫（心臓マッサージ）を始める。

AED

をさがせ!

数年前、駅伝の最中に心肺停止で倒れた選手の元へAEDを手に駆けつけたのは、なんと同じ駅伝に出場する中学生でした。心肺停止になったとき、すぐにAEDを使うことができれば、生存率はぐっと上がります。

♥本校のAEDは ①保健室前の廊下 ②体育教官室の入口の頭上 にあります

♥長距離走はAEDマップを活用

長距離走大会の**コースマップ**を事前に確認して、**AED**が配置されているポイントを調べよう!



誰かが助けを必要としているとき、みなさんにもできることがあります

花粉症対策を始めよう

花粉アレルギーを引き起こす要因と考えられている植物の花粉は、約60種類も存在しています。その中でも地域差はありますが、日本で圧倒的に多い花粉症は1月から飛散している「スギ花粉」です。花粉症は1年中存在しており、一般的に春先はスギやヒノキなどの樹木、夏はカモガヤ、オオアワガエリのイネ科花粉、秋はブタクサやヨモギなどが中心です。

主な症状



鼻水・鼻づまり

くしゃみ

眼の痒み・充血

■ ここがちがう!! 花粉症とかぜ

花粉症	症状	かぜ
なし (あっても微熱)	熱	あり (高熱になることも)
水っぽい	鼻水	ネバネバする
かゆみあり	目の症状	なし



かぜのような症状が長引いているときは、花粉症かも!?

花粉を避けるための工夫

花粉症の予防や症状を軽減させるためには、原因となる植物の花粉がなるべく体内に入らないようにすることが重要です。

- マスク・眼鏡を着用する
- 髪に花粉がつかないように帽子をかぶる
- 花粉が付着しにくいできるだけ織が細かく表面がすべすべした衣類を着る
- お昼前後と日没後は特に注意



- 入口の前で体や衣類についた花粉をしっかり払う
- うがいをして鼻から喉に入った花粉を洗い流す
- 洗顔で顔についた花粉を洗い流す
- ※目や鼻の周囲は体に入らないように、特に丁寧に洗う



外出時

帰宅時

その他の対策

医療機関で相談するほか、テレビや新聞などで花粉情報を確認して出かけることがよいです。また、寝不足・疲労・ストレスはアレルギー症状を悪化させる原因となるので、普段から規則正しい生活を送り、十分な睡眠をとるように心がけましょう。

- ✓ 栄養バランスよく、3食食べる
- ✓ 適度な運動をする
- ✓ たっぶり寝る
- ✓ ストレスを上手に発散する

できることから1つずつ始めてみましょう



保健室からのお知らせ

今年度も残すところ約2か月となりました。保健に関する書類が手元にある場合、年度内に提出できるよう計画的に予定を立ててください。特に3年生は要注意!!
例) スポーツ振興センター、健康診断の治療勧告書(未受診の方はお早めに!)