

保健だより

2015. 5 No. 2 福島高校 保健室



<5月の健康診断予定>

- 15日(金) 歯科検診② (前回欠席者対象) 14:35~ 応接室
- 20日(水) 尿検査② (前回未提出者及び一次結果陽性者対象) 8:40まで提出 保健室
- 21日(木) 内科検診① 13:10~ 応接室 上着は半袖Tシャツ又は長袖ジャージを着用のこと
(検診クラス: 2-5、2-2、2-6、3-5、2-3、2-8、3-7*クラス変更の場合あり)
- 26日(火) 内科検診② 13:10~ 応接室
(検診クラス: 3-8、3-3、3-2、3-1、1-1、1-6、3-6*クラス変更の場合あり)
- *内科検診は6月16日(火)と6月23日(火)に行うクラスもあります。

傷の手当てに消毒はいらぬ?! 湿潤療法

4、5月の保健室では、「走って転倒!」した創傷が目立ちます。(みなさん痛そうですね・・・)

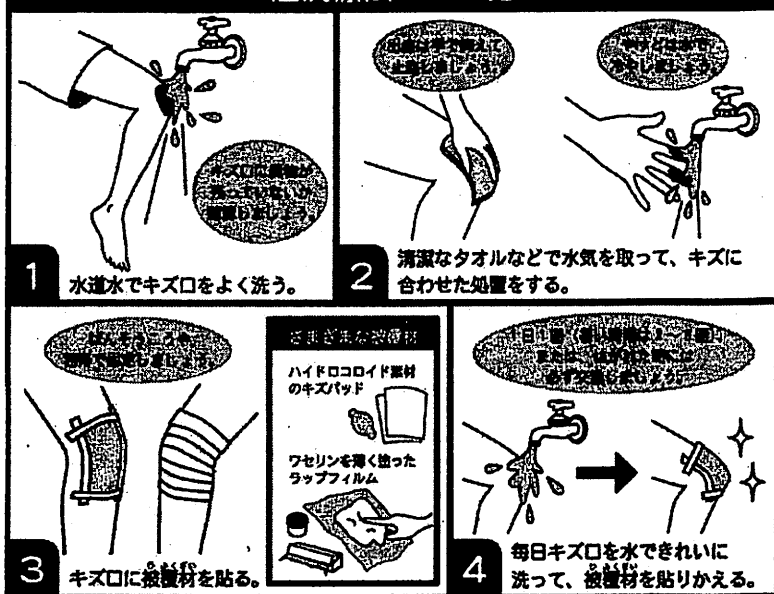
今回は、傷の手当てでは以前まで当たり前だった「消毒」にかわり、「消毒はしない・ガーゼは充てない」という「湿潤療法」について紹介します。

○湿潤療法とは?

「傷はよく洗い、消毒はせず乾燥させず、ガーゼを当てない」のが湿潤療法の基本です。

「傷が治る」のは、細胞が元通りに再生するから。細胞が生きるためには水分が必要です。傷が治るときに出てくる水を「浸出液」といいますが、浸出液の中には細胞の成長を促すたんぱく質や白血球などが含まれているので傷を治すために必要であり、傷を乾燥させることはよくないとされます。

湿潤療法のやり方



注意!! 湿潤療法を行ってはいけない傷

- ・動物や人に噛まれた傷。
- ・骨や筋肉が見えている深い傷。
- ・傷がジグザグになっていたり、出血がなかなか止まらない場合。
- ・傷の中に木くずや砂利などの「異物」が残って取れそうにない場合。
- ・大きな水ぶくれができていたり、破れてしまったやけど、浸出液が大量の傷。
- ・低温やけどの場合。

このような傷の時は、医療機関(皮膚科または整形外科)を受診してください。

湿潤療法を行う際は、①傷が医療機関を受診すべきものか判断し、②傷口をきれいに洗う(傷口に異物が残っていると化膿を起こしやすい) ③毎日傷を観察する、手当てをする(きれいに洗って被覆材を交換する)ことが何より重要になります。現在保健室での受診を必要としない傷の処置は、洗浄の後、ワセリンを薄く塗り、ドレッシングテープ(傷口に付かないパッド)を貼り、その後の手当ての方法について説明しています。

今から 予防の心がけ 熱中症

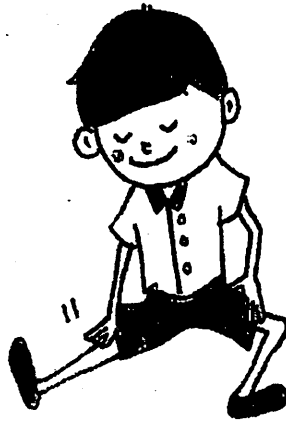
暑さへのからだのならし方 ～「暑熱順化」って?～

からだ暑さになれることを暑熱順化といいます。梅雨明け直後は暑さになれていないため、熱中症にかかりやすいです。梅雨明けまでに暑熱順化を完成させておきましょう。



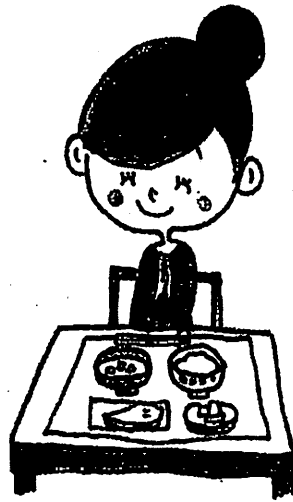
ならし方 その① 汗をかく習慣を つけておく

こまめに汗をかくと、汗腺の機能が高まります。すると、汗が早くたくさん出るようになり、熱を逃がす能力が上がります。暑さに当たって汗をかく習慣をつけておきましょう。



ならし方 その② 運動をする

まずは、短時間の軽い運動から始め、徐々に内容や時間、量などを調節していきます。水分補給もかかさないようにしましょう。



これも大事! 体力をつけておく

暑くなってくると体力が低下しやすくなります。早寝早起きなどで十分に睡眠時間をとり、また、栄養バランスのよい食事を心がけるなど、体力をつけておきましょう。

ほけんしつ抄② 「笑えない時だってある」

新年度が始まって一か月が過ぎました。新しい環境に慣れてくる頃ですが、思うようにならず不安や不満が募って泣きたい衝動にかられるときもありますよね。

最近「笑い」を取れ入れた健康法をきくことが増えました。

確かに笑うことは心と体にいいものです。でも、人は笑えない時だってたくさんあります。

隣に「悲しみのストレス発散効果」を載せました。しかし、最も伝えたいことは効果についてではありません。大切なことは自分の感情を適切に表現できているかということです。我慢を強いたりしていませんか。感情の表現は心の健康を保つためにも大切なことです。(ですから保健室は思い切り泣いたり、怒ったりしてもよい場所ですよ。)

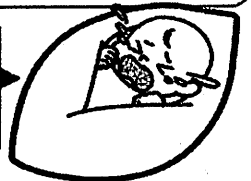


悲しみのストレス発散効果

脳からセロトニンが出る

涙を流すとセロトニンという物質の働きが活発になります。セロトニンはストレスを軽減し、幸せな気分させる物質です。

- 気分がすいた
- 眠い
- 気分が悪い
- びっくりした



涙の理由の変化は心が成長している証拠です

- 大切なものが失った
- ぐちゃい思いをした
- 悲しいことがあった
- 心を動かされた

ストレスを涙と一緒に流す

涙と一緒に、ストレスの原因になる「コルチゾール」などの物質が体の外に出ることで、泣いた後は苦痛が少しやわらぎます。