

# 保健だより



9月 別府青山高校 保健室


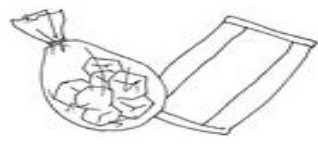
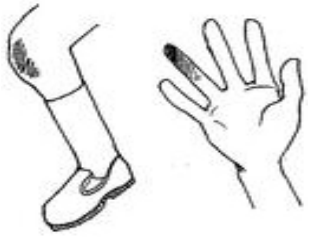

9月になって朝晩は冷え込んだり、昼間は暑かったりする日が増えてきました。この気候の変化で、かぜをひく人がみうけられるようです。

かぜ気味かなと感じたら、水分や栄養、休養等に気をつけて、ひどくならないように心がけましょう。

◎9月9日は救急の日です。

《つき指、捻挫、打撲、肉離れの応急処置》(本校のケガのほとんどを占めています。)

R.I.C.Eはけがの「腫れ」や「痛み」を軽くしてくれます。早めに対応することが大切です。

<p><b>【Rest】 安静にしよう!</b></p>  <p>動かすとかえって血のめぐりがよくなり、「腫れ」や「痛み」がひどくなります。</p>	<p><b>【Icing】 冷やそう!</b></p>  <p>冷やすと血管が縮んで「内出血」、「腫れ」、「痛み」がおさえられます。</p>
<p><b>【Compression】 圧迫しよう!</b></p>  <p>圧迫し、内出血を防ぐことにより「腫れ」や「痛み」が軽減されます。</p>	<p><b>【Elevation】 高く上げよう!</b></p>  <p>ケガの部分に集まる血液の量が減り、「腫れ」や「痛み」がひどくならずすみずみです。</p>

☆ 捻挫や打撲をした時、皮膚の下では…



筋肉などから血液やリンパ液がしみ出してきています。これが「腫れ」「熱」「痛み」のもとです。RICEを正しく行うと症状をやわらげ、治りを早くすることができます。

### 【心の健康について】

「あなたは自分のことが好きですか?」と聞かれて「はい、好きです。」と即座に答えられる人は、それほど多くないでしょう。

社会の中で生きているわたしたちは、無意識のうちに他人の評価を気にして、無理やがまんをしています。わたしたちは自分のことを、否定的に見ることは慣れているのです。しかし1度自分を肯定的に見てみませんか。無理をせず自然体でいられるので、気持ちが楽になります。

方法は簡単です。自分の欠点だと思っている短所を、長所に置き換えてみるのです。自分で自分に語りかけていくうちに、ありのままの自分を好きになれるでしょう。

また進路の面接で、自己PRする時にも役に立ちます。

自分の困った性格	長所への言い換え
気が短い	決断が早い 正直である 素直である
根気がない	気分転換がうまい むきにならない
ぐずである	ゆったりしている 慎重である
落ち着きがない	元気がある 好奇心が強い
消極的である	奥ゆかしい ひかえめである
暗い	落ち着きがある 考えが深い

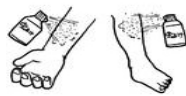


※自分の長所がわからない時には、家族・友達と話してみるとよいでしょう。保健室でも一緒に考えていきます。休み時間や放課後に、話しに来てください。

### 《かゆーい虫からからだを守ろう!》

今話題になっているデング熱は蚊に刺されることで感染します。今のところ大分県では発生していませんが、外での活動の時は虫刺されに注意しましょう。

〈虫対策〉 虫対策には長袖・長ズボン。虫除けスプレーも有効ですが、正しく使わないと効果がありません。



腕や足などの外にむき出しになって  
いる部分にスプレーする。



それ以外でも服の上からスプレー  
する。(服の上から刺すことがある)



汗で流れるので、こま  
めにケアする。

〈刺されたら…〉 かゆみ止め(抗ヒスタミン剤入り)を塗るか、患部を冷やします。掻くとキズができ、化膿することがあります。またかきむしると皮膚に色素が沈着し、あとが残ってしまうことがあるので気をつけま



しょう。