



保健だより



10月に入って気温も下がり、過ごしやすい季節になりました。ただ、1日の気温差が激しいので、体調を崩しやすい時期でもあります。皆さんは中間テストがひかえていますので、勉強にしっかり取り組みながら、生活リズムも整えて、風邪など引かないように注意しましょう。



はち 秋は蜂に要注意！ ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

日本には多くの蜂が存在しますが、攻撃性や毒性が強く、気をつけておくべき蜂は「スズメバチ」「アシナガバチ」です。秋になると、アウトドアを楽しむなど自然に触れ合う機会が多いのですが、これらの蜂が活発になるのもこの時期です。また、近年は住宅街にも巣を作ることも多く、毎年この時期は蜂の被害が報告されています。

はち もし蜂を見かけたら・・・

- 体を低くして速やかに後ろへ戻る
- 手を振ったり追い払ったりしない
- 蜂は黒いものや甘いにおい寄ってくるので、白いタオルがあれば頭を隠す



はち もし蜂に刺されてしまったら・・・

- 速やかにその場を離れて安全な場所へ行く。
- 患部を流水で洗いながす。毒液をしぼり出すように！口では吸わない！
(保健室にはポイズンリムーバーという毒だしの器具があります。)
- 十分に洗い流した後は、患部を冷やす。抗ヒスタミン薬（虫刺されの薬）があれば塗る。
(病院を受診する場合は皮膚科に行きましょう。)
- 全身じんましん、息苦しいなどの呼吸器症状が出た場合は、すぐに救急車を呼んでください。これは蜂によるアナフィラキシーショックです。蜂に刺されてから15分以内に症状が出るといわれています。アナフィラキシーショックは命を落とす危険な症状です。特に2回目に刺された時が危険であるといわれています。刺された時は適切な処置をして、症状が出なくてもしばらく安静にして様子を見ましょう。



先生も経験しました・・・

先日、初めて「アシナガバチ」に刺されてしまいました。屋外の傘立てにあった自分の傘に蜂が止まっていたようです。そうとも知らずに傘を取ろうとした瞬間、激痛が走りました。たまたま病院の前だったのですぐに応急処置をしてもらいましたが、みるみるうちに腫れあがり、痛みは1日中続き、その後も2週間程かゆみが残りました。どうか皆さんも気をつけて・・・

秋の夜長には夜更かし注意！？

「秋の夜長」という言葉があります。秋になると、暑さもやわらぎ、昼の時間より夜の時間が長くなり、ゆったりと夜を過ごすことができます。とても良い季節ですが、皆さんの様子を見ていて心配になるのは夜更かしです。



夜遅くまで起きる

- ・ 眠る前に光を浴びると寝付けなくなります。寝る前にテレビ、スマホを見ていませんか？



朝起きられない

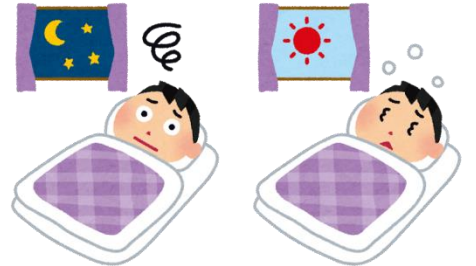
日中眠たい

- ・ 朝起きるのが遅くなると、朝食抜きになりやすくなります。朝食を抜くと、体温が上がらず、元気もでません。
- ・ 集中力も低下し、勉強もはかどりません。
- ・ 変な時間に睡眠をとってしまい、夜に眠たくななくなります。



その繰り返しで生活リズムが乱れる

体調がすぐれない



睡眠を見直そう！

★よく眠れない、寝つきが悪い人は以下のことをやってみましょう。

- ・ 寝る時間の2時間前くらいからパソコンや、スマホの液晶を見るのをやめる
- ・ 入浴も寝る時間の2時間前くらいまでに終える。
- ・ 朝、目覚めたらすぐにカーテンを開けて光を浴びる。
- ・ 朝ごはんを食べる時間を確保する（時間を逆算して寝る時間を決める）



◎登下校や授業、部活等でケガをして通院した人はスポーツ振興センターの書類を取りにきてください。ケガをしてから2年以内に申請しないとダメです。書類をもらっている人は早く提出してください。

◎2年生は修学旅行前健康調査票出しましたか！？



書類の提出
すんでいますか？

