

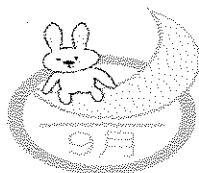
ほけんだより 9月号

令和4年9月2日

みなさん、充実した夏休みを過ごすことができましたか？新型コロナウイルス感染症の流行は長期化し、いまだに私たちの生活に大きな影響を及ぼし続けています。

感染症対策を行い、テストや学校行事に力を発揮してほしいと思います。

横浜市立東鴨居中学校
校長 塩原 祥光
養護教諭 青石 留美



夏のお腹のトラブル

夏休み明け、おなかの調子が悪くて来室する生徒が多くみられました。

私たちの便は「からだからのおたより」と呼ばれるように、その様子から体調や病気の有無などがわかるバロメーターとしての役割があります。良い状態の便は茶色っぽいバナナのような形状で、すっきりと排出されます。しかし、腸の機能に障害が起こると、軟便（便がゆるいこと）や下痢になってしまうことがあります。

特にこの時季は、暑さで体が弱っていることに加え、水分や冷たいものとりすぎ・冷房の使いすぎなどによって、腹痛を伴う軟便や下痢が起こります。保健室では、湯たんぽを使い温めたり、油っこいものや辛い物をしばらくの間やめたりするようなアドバイスも行っています。胃腸を少し休ませてあげましょう。



□ 下痢が何度も続く □ 激しい腹痛がある □ 吐き気・嘔吐・発熱を伴う

これらの症状が見られる場合は、感染症や食中毒の疑いもあります。念のため、早目に医療機関に相談しましょう。

ねびえをするのは人間だけ！！



ほとんどの動物は基本的にお腹を下にしてねるので、布団をかけなくても寝冷えをすることはありません。ところが人間は、お腹を上にして寝ることが多いです。布団からはみ出したり、クーラーや扇風機をつけて寝たりすることもあります。そのため寝冷えをして、お腹をこわしたり、風邪をひいたりします。寝相が悪い人は、腹巻や長ズボンにするなど工夫しましょう。

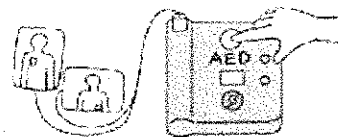
9月9日は「救急の日」

もしあなたのそばで人が倒れ、幸い、近くにAEDがあったら……。命を救うため迅速に行動する必要があります。「そのとき」に備えてAEDの使用の大まかな流れを知っておきましょう。

先日、東鴨居中全職員で救命救急講習を行いました。現在コロナ禍での人工呼吸は大人には行わず、小さい子どもにのみ行うそうです。また出血している場合は感染症予防の観点から、相手の血は絶対に触らないことが大切で、手袋等がない場合はビニール袋などを活用し、止血してほしいとのことでした。

①電源を入れる

(自動で入るものもあります)



②電極パッドを貼る



③AEDが心電図を解析する



④除細動(電気ショック)を行う



「もし失敗したら……」と不安があるかもしれませんが、AEDは必要な時以外は電気が流れないようになっています。(機械が自動で判定します)正しい手順であれば、使用したことが悪い結果につながることは決してないそうです。いざというときにためらわないことも重要なようです。

また、パッドをつけるときは、パッド部分の皮膚が濡れていないこと、服を全部脱がさなくても指定の場所に貼っていればよいこと、周りから見えないようにバリケードを作ってあげるなどを緑消防署鴨居出張所の田中さんから教えていただきました。

おうちの方へ

いつも健康観察等やロイロノートによる欠席遅刻連絡にご協力ありがとうございます。まだまだ感染拡大の防止から、熱がなくても体調や食欲等いつもと違う場合は、登校を見合わせていただけると助かります。その際の欠席は欠席扱いにはなりませんので、その旨ロイロノートや担任等に連絡をしてください。

手洗いを引き続きしっかりと行うよう指導してまいりますので、ハンカチ持参へのご協力をお願いします。

