

ほけんだより

夏休みが終わり、二学期「長月」になりました。暑さはまだ続くようですが、秋にかけて勉強・部活動・学校行事と忙しくなります。9月初めは、夏の疲労やこれから気温変化がおとずれ体調を崩しやすい時期です。自分の生活習慣を整えて体調管理に気を配り、心身を慣らしながら学校生活をスタートしましょう！

「学校医の先生にインタビュー」コーナー

今月は「耳鼻咽喉科*こじま先生」に教えていただきました！



Q1. 耳の掃除に関する質問なのですが、私は月一回の頻度ですのですが本当はどれくらいの頻度ですればよいですか？

A, 週一回の頻度でするのが良いです。

耳の周りを綿棒などで傷つけないように柔らかく掃除します。



Q2. 花粉症で鼻がムズムズしたり鼻づまりをよく起こします。良い予防対策はありますか？

A, ひのき・すぎ花粉は3~4月など、自分がどの時期に何の花粉で発症するのかを把握して、1~2週間前から事前に受診して薬を飲むことで発症しにくくなり、発症しても軽くて治まります。



Q3. 鼻血が出やすいのですが原因は何ですか？

A, 鼻中隔の粘膜がただれることによって出血が多くみられます。

アレルギー性鼻炎などによって鼻水がでる、鼻をこするなどの刺激によって出血します。

Q4. 鼻血を防ぐ方法はありますか？

A, あまり鼻をこすったりせず、もし鼻血が出たらティッシュをつめて鼻を指でつまんで圧迫してしばらく座ったままで止血するのが良いです。



こんな時は

耳の病院へ

耳がゆい

• 外耳道炎

耳そうじのし過ぎなどで、外耳道が炎症を起こし、かゆくなったり痛くなったりします。



耳が痛い

• 外耳道炎 • 急性中耳炎

急性中耳炎は、鼻の奥のばい菌が、鼻と耳をつなぐ管をとって中耳に入り、炎症を起しています。耳が痛くなります。

聞こえが悪い

• 急性中耳炎 • 滲出性中耳炎
• 突発性難聴

カゼのあとに聞こえが悪くなった場合は急性中耳炎や、鼓膜の奥に滲出液がたまる滲出性中耳炎が考えられます。

カゼを引いていないのに、急に聞こえが悪くなった場合は突発性難聴が考えられます。

耳だれがでる

• 外耳道炎 • 急性中耳炎
• 慢性中耳炎

急性中耳炎では症状がひどくなると鼓膜が破れて膿が出ます。

他にも、鼓膜に穴があいて耳だれをくり返す慢性中耳炎があります。

耳がつまる感じ

• 急性中耳炎 • 滲出性中耳炎
• 低音障害型の難聴 • 耳垢栓塞

急性中耳炎や滲出性中耳炎で中耳に膿や液がたまるとつまった感じがします。

難聴の程度が軽く、低音が聞きとりにくい場合もつまった感じがします。

耳の穴が耳あかで詰まっている耳垢栓塞の場合もあります。



耳に違和感や痛みを感じたら受診をしましょう！
「健康診断で要受診」の人で、未受診の人は早く診て貰いましょう。報告書は担任へ提出してね。



運動で大量の熱が発生するため、熱中症の危険は高くなります。

部活時の熱中症に気を付けよう

熱中症の発症が多いのは

- ・7月下旬から8月上旬
- ・中学・高校の1、2年生
- ・野球、ラグビー、サッカー、剣道、柔道
- ・ランニングやダッシュの後

予防のために

- ・暑さに慣れないうちは無理をしない
- ・運動を始める前と、のどが渇く前のこまめな水分補給
- ・30分に1回の日陰での休憩
- ・汗をかいたら塩分も補給
 - 1Lの水に1～2gの食塩
- ・冷たい水で水分補給
 - 深部の体温を下げ、また体に早く吸収されます
- ・暑い日、湿度の高い日、風のない日は無理をしない



三木高校の体育大会は9月11～12日に行われます。練習に熱が入り、ケガをする人が増えてきます。サイズが少し合わない靴で走りケガをする場合もあります。早めに自分の靴で走りチェックしてみてください。またウォームアップやクールダウンをしっかりと行い、ケガのない体育大会で楽しみましょう。でも万一ケガをしてしまった時は、「RICE」を参考に自分自身でできることを確認しておきましょう。

くねんざ・打撲・肉離れ・突指などの基本処置：「RICE」

R レスト…安静

ケガをしたところを安静にします。無理に動かしたり、体重をかけたりすると、ケガが悪化することがあります。



I アイス…冷却

痛みをやわらげ、内出血や炎症をおさえるために、冷やします（目安は15～20分）。氷を入れたビニール袋をあて、感覚がなくなったらはずし、また痛みが出てきたら冷やします。これを1～3日繰り返します。

氷は直接あてないようにします



応急手当の基本を

覚えておこう

R I C E

C ompression…圧迫

出血や腫れを防ぐために、弾性包帯やテーピングで、軽く圧迫するように巻きます。



圧迫が強すぎないか時々チェック。指先の色やしびれがないかを見ます

E levation…挙上

ケガをしたところを心臓より高く挙げます。内出血を防ぎ、痛みをやわらげます。



応急手当は治療ではありません。専門医にきちんとみてもらいましょう

9月になってもまだまだ暑さは続きます。夏休みの間、冷たいものばかり食べていたり、夜更かしが続いていたり、エアコンの効いた部屋で過ごすことが多かった人は、9月の熱中症に要注意です！！夏休み中、体を動かしていた人も油断せず、生活リズムを整え、水分をこまめに摂り、熱中症に備えましょう。夏の疲れが溜まって体調を崩す人が増えるので体調管理には十分気をつけましょう。

熱中症を起こす3つの要因

このような要因がある場合はしっかりと休養を取ろう！

＜環境＞

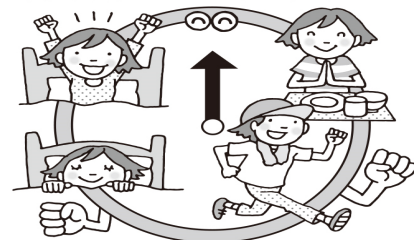
＜身体＞

＜行動＞

- ★気温が高い
- ★湿度が高い
- ★風が弱い
- ★急に暑くなった
- ★下痢や発熱で脱水症状
- ★睡眠不足などで体調不良
- ★肥満傾向
- ★栄養状態が悪い

- ★激しい運動
- ★慣れない運動
- ★長時間の運動
- ★水分補給しない

規則正しい生活で



暑さに負けない体を作ろう

熱中症対策

熱中症の応急処置

1. 栄養のある朝食
2. 早寝早起き
3. マイタオル、マイボトル
スポーツドリンクは良いけど…
甘い飲物の過剰摂取に要注意！

- ・経口補水液を飲む
 - ・涼しい場所で横になる
 - ・首・わきの下・足の付け根を冷やす
 - ・濡れタオルをあて団扇で扇ぐ
 - ・服をゆるめて涼しい場所で休む
- =「ペットボトル症候群」で高血糖になる。

(ノドが渇き、全身倦怠感に)

競技前は水・麦茶で補水し、競技後や発汗後はスポーツドリンクで補水しよう！

運動前にCHECK

- ★ 髪は結んでいますか？
- ★ つめは切っていますか？
- ★ 汗ふきタオルはありますか？
- ★ 水筒は持ってきましたか？
- ★ 体調に変化はありませんか？
- ★ くつひもは合っていますか？
- ★ くつひもはほどけていませんか？