保健だより

令和4年 3月号 **举** 掛川西高校 保健室

今年度も残すところあと 1 か月となりました!

早いもので、今年度も残すところ後わずかになりました。一年を振り返り、来年度に備えましょう。 昔から「良いうちから養生」と言われるように、元気なうちから身体を大切にするのが、健康を保つ 秘訣です。適度な運動・バランスの取れた食事・十分な休養の3つを意識して生活しましょう。



「耳の日」は、難聴と言語障害をもつ人びとの悩みを少しでも解決したいという、社会福祉への願いから始められたもので、日本耳鼻咽喉科学会の提案により、昭和31年に制定されました。

33(みみ)の語呂合わせ、3という数字が耳の形に似ているからという理由で3月3日が耳の日になったと言われています。

ちなみに、3月3日は、電話の発明者であり、ろう教育者であった グラハム・ベルの誕生日でもあります。

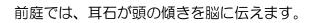
耳の役割 ①音を集め、音を聞く



音は外耳道を通り、鼓膜から耳小骨に伝わります。耳小骨で増幅された音は、
は、
いがきゅう
から聴神経を通り、
大脳へ。
この時初めて私たちは「聞こえた」と
わかるのです。
どれか一つがうまく働かないだけでも、
音を聞くことができ
なくなります。

耳の役割 ②からだの傾きや回転を感じる

三半規管の中のリンパ液がからだの動きに合わせて動き、頭の回転やからだの の平衡バランスなどを脳に伝えます。





からだが回転すると、クプラとよばれる受容器が、リンパ液の波を感知して 脳に伝えます。すると脳は、目に指令を出して身体の回転と反対方向に目を動 かし、視界のブレをなくそうとします。ところが、激しい回転が起こると、眼 球の動きの調節がうまくいかなくなります。

そのため、身体の回転が止まっても、眼球が完全に止まるまでに時間差が生じ、 「目が回る」という状況が起きてしまうのです。

(正しい処置) できていますか?

本年度、けがでの保健室利用数は172件でした。(昨年度:139件)

理由	擦過創	打撲	突き指	捻挫	足の痛み (肉離れ等)	その他 (鼻血等)
回数	51	44	26	17	7	27

けがをすると痛みがあり、その後もいろいろと不自由。だからなるべくけがをしたくないけれ ど、してしまったときは最初の手当てが大事です。きちんと手当てすれば痛みが軽くなったり、 早くきれいに治ったりします。正しい手当ての仕方を覚えておきましょう。

【捻挫•打撲】



捻挫・打撲・つき指などの応急手当の基本

R (Rest)

安静

I (Icing)

冷却

C (Compression) · · · 圧迫

E (Elevation)

・・・ 挙上(心臓より高い位置)

患部を動かさないで安静にしましょう。次に炎症や痛みを和らげる ために、患部を中心に広めの範囲を氷のうなどで冷やします。1回に冷やす時間は15~30分くらい で、感覚がなくなったらいったんやめます。それを繰り返し行いましょう。

内出血や腫れを防ぐためには、弾力包帯やテーピングで圧迫し固定します。さらに患部を心臓より高 くすると効果は上がります。でもあまり強く締め付けると血行が悪くなります。指先の色が変わってい たら締め付けすぎです。注意してみておきましょう。

【ハチ刺され】



ハチに刺されたときは、そこから数十メートル離れましょう。近く に巣があるかもしれません。その後、流水でハチの毒をしぼり出すよう に洗います。決してしてはいけないのは、口で毒を吸い出すことです。 口の中に傷があると、毒が吸収されてしまいます。ポイズンリムーバー などを活用しましょう。

ハチの針が残っていたら、ピンセット等でそっと抜きましょう。その

後、水で冷やすと腫れや痛みが和らぎます。安静にして20分ほど様子を見ましょう。

しかし、息苦しさ・口の渇き・冷や汗・めまい・血圧低下・しびれ・吐き気・じんましんなどの症状が 出てきたらアナフィラキシーショックかもしれません。その場合は、救急車を呼び病院へ。

スポーツ振興センターへの請求はお済みですか?

学校の管理下で怪我をして医療機関を受診した場合、日本スポーツ振興センターから災害給付金を受け 取ることができます。初診から治癒までの療養に要する費用(医療費の総額・保険診療分の 10 割分)が、 5000円以上(自己負担額ではありません)が対象です。

災害給付金請求には、書類の提出が必要です。受診した時には、保健室・大塚までお知らせください。ま た、事故発生日から2年で時効となってしまいますので御注意ください。