

保健だより

平成30年9月18日発行
県立神戸高等学校 保健室

2学期が始まり、2週間が経過しました。

日中は、まだまだ暑いですが、身近な秋の「気配」や「音」に目を向けると、ほんのひととき厳しい残暑を忘れられそうです。

2学期は体育大会や修学旅行など行事がたくさんあります。

体調を整え、ベストな状態で臨みましょう。



9月24日～30日は結核予防週間です

●結核は昔の病気じゃないの？

明治時代から昭和20年代までの長い間、「国民病」と恐れられ、50年前までは、死亡原因の第1位でした。医療や生活水準の向上により、薬を飲めば完治できる時代になりましたが、昔の病気とっていたら大間違いです。

今でも1日に50人の新しい患者が発生し、5人が命を落としている日本の重大な感染症です。

●どのように感染するの？

結核とは、結核菌によって主に肺に炎症が起こる病気です。咳やくしゃみなどの空気感染によりうつります。結核菌の混ざったしぶきが、咳やくしゃみと一緒に空気中に飛び散り、それを周りの人が直接吸い込むことで感染します。

●こんな症状が続いたら要注意！

- 痰のからむ咳が2週間以上続く
- 微熱・身体のだるさが2週間以上続く
- 急に体重が減る

スポーツ障害について—早めの受診を—

スポーツをすることで、肘や肩、膝などに繰り返し負荷を加え、痛みなどの症状が慢性的に続くものを「スポーツ障害」と言います。

軽いうちは、プレイ中やプレイ後の痛みだけですみませんが、酷くなると日常生活の中でも痛みを感じるようになります。痛みをこらえて「試合前だから」「部活を休めないから」と無理を続けると、長期間の休養や手術が必要になることもあります。

今月末には、体育大会もあります。早めの受診が、結局よいパフォーマンスへの道と言えるかもしれません。

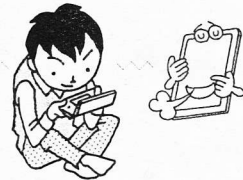
目の健康とデジタル機器について

スマートフォンやタブレット型PCなど、デジタル機器の普及により、こうした機器を利用する時間が長くなっています。

特にスマートフォンは、近くで見ることが多くなるために、目への影響も大きく、長時間画面を見ていると視力の低下、またブルーライトの影響で不眠になることもあります。

ブルーライトとは

スマートフォンやパソコンなどのディスプレイから出ているブルーライトは、可視光線の中でも最も波長が短く、強いエネルギーをもっています。ブルーライトは脳内の体内時計である視交叉上覚を刺激し、夜間にたくさん浴びると、睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌が抑えられるため、眠りにつきにくくなります。



デジタル機器との上手な付き合い方

1 近づいて見ない。

距離が近いと目が疲れるので、テレビなどは画面の縦幅の3倍以上の距離をとりましょう。

2 長時間の視聴を控える。

長い時間見ていると目が疲れるので、1時間に1回、10分程度の休憩をとりましょう。

3 就寝前の視聴を控える。

スマートフォンの画面などからは、たくさんのブルーライトが出ているので、就寝前の視聴は控えましょう。

救急法講習会（AEDを使用した心肺蘇生法）を実施しました。

～「大丈夫ですか？」その一言が、命を救う！～

7月25日（水）に、各部活動代表生徒（計57名）と職員を対象に救急法講習会を実施しました。当日、大阪医専救急救命学科より講師をお招きし、心肺蘇生法及びAEDの使用法、熱中症の症状、手当等について講義と実技を受けました。

本校では職員室前及び体育館にAEDを設置し、緊急事態に備えています。心臓や呼吸が止まった人の命が助かる可能性は、その後約10分の間に急激に少なくなっていくます。その場にいる人が助け合いながら、できるだけ早く救命処置を始めることが大切なのです。

校内や外出先等で緊急事態に遭遇する可能性は誰にでもあります。そういう時に、「大丈夫ですか？」とためらわずに行動できる人であってほしいと思います。