

9月下旬になりようやく朝晩涼しくなりました。ただ日中は熱中症になりやすい日々が続くので気が抜けません。インフルエンザや新型コロナウイルス感染症も心配です。さくら連絡網を活用した健康観察を徹底し、感染症対策等心がけていきましょう。

夏休みや文化祭で生活リズムに変調がおり、睡眠不足や体調不良で保健室来室者が増えています。3点固定を定着させ体調を取り戻していきたいですね。「食欲の秋」「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」山東生の皆さん！ぜひいろいろチャレンジしてほしいと思います。

いかり刻もう。朝の生活リズム。ム



Let's Sports!

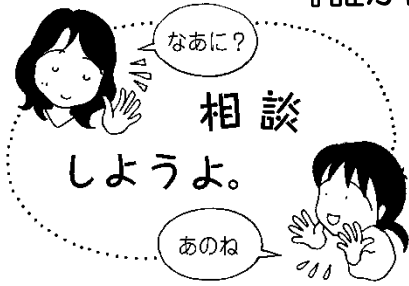
カゼや食中毒など“季節の病?”も少なく、さわやかに活動できる秋です! TV・パソコン・ゲーム・マンガ・塾通い…、運動不足気味の生活を見直しましょう! 運動することによって、こんなにもたくさんのメリットがあるんですよ!



スクールカウンセラー来校日

- 予約は養護教諭または担任へ。面談日は毎月発行「はあと」でお知らせします。
- 面談日
 - 10月13日(金) 佐藤SC
 - 10月30日(月) 永田SC (10月23日変更)
 - 11月14日(火) 佐藤SC
 - 11月27日(月) 永田SC

『誰かに話せる・・・』という癒し



現代は、ストレスの多い社会といわれ、ほとんどの人が何らかの悩みを抱えて生きています。とくに多くの方は、思春期をむかえ、体のこと、心のこと、将来のこと、人間関係のこと、様々な悩みを抱えていることでしょう。悩みがないという人は単にラッキーなだけで、あるのが当たり前と言っているのかもしれませんが、でも、その悩みや心配事が、気になって仕方がない、耐えられないほど辛いという人は、ぜひ保健室や話しやすい先生に相談にきてください。

もしかしたら適切なアドバイスはあげられないかもしれませんが、でも、誰かに話すことによって、その悩みや心配事を「誰にも話せない深刻な悩み」から「人に話せる程度の深刻な悩み」へと、気持ちの上で変えることができるかもしれません。不安な気持ちがトーンダウンしてちょっと気分が晴れば、ポジティブに問題に取り組むこともできますね。自分の中だけに不安な気持ちをためこんでしまっただけでは、それが気になって勉強や部活動、趣味、友人関係まで手につかないこともあるでしょう。誰かに「相談するという行為」自体が、不安の悪循環を打ちきってくれることもあるのですよ。

中学校・高等学校等向け

アナフィラキシーを知って防ごう!

「食物依存性運動誘発アナフィラキシー」とは、アレルギー(アレルギー症状を引き起こす物質)となる食物に因りて、普段は食べても反応が出ない量を摂取した後に、運動が刺激となってアナフィラキシー反応を起こすことがある食物アレルギーです。食物アレルギーは、食べるだけでなく、触ったり吸い込んだりして症状が起きることもあります。アナフィラキシー・食物アレルギーへの知識を深め、みんなが協力してアレルギーのある人の事故を防ぐために助け合いしましょう。

アナフィラキシーを起こす主な原因

食べ物を食べる

小麦、エビ・カニ、魚、牛乳、果物、ナッツ類など

他にもこんな原因があるよ!

薬を飲む、注射する
抗生物質、下熱鎮痛剤、ワクチン、麻酔薬など

昆虫に刺されて毒などの成分が体内に入る
スズメバチ、アシナガバチ、ミツバチなど

こんな事例があります

事例1

昼休みに自宅から持参した弁当を食べ、5時間目の体育でバレーボールをしていた。30分くらいしたところで、口唇・まぶたの腫れ、手足の膨脹、呼吸苦が出た。(高3・男子)

事例2

もも、みかん、オレンジの食物アレルギーのある生徒が、給食のぶどうゼリーあえに入っていた缶詰の黄桃を食べ、昼休みに運動場でサッカーをしていたところ、腫れがひどくなり、アナフィラキシーショックを起こした。(中2・男子)

(令和2年度災害共済給付データより)

食物依存性運動誘発アナフィラキシーへの対応

食後2時間以内に起こることが多いが、4時間後でも起こることがある

運動中または運動直後にアナフィラキシーを疑う症状が出現	
<p>心停止・呼吸停止</p> <p>↓</p> <p>心肺止の救命処置</p>	<p>2つ以上の臓器の症状</p> <p>↓</p> <p>重症症状の一つでもあれば直ちにエピペン(エピネフリン自己注射薬)を大腿に打ち、119を呼ぶ</p>

※令和2年度スポーツが安全事業 学校における体育活動での事故防止対策推進事業 「スポーツ事故防止ハンドブック(解説編)」、「スポーツ事故対応ハンドブック(フローチャート編)」

異音が悪くなったり、友人に症状が出たりしたら、すぐに先生に知らせて、救急車を呼んでもらうなどの迅速な対応をしましょう。

「スポーツ事故防止/対応ハンドブック」も活用ください!

https://www.jpnsport.go.jp/enzen/enzen_school/bousai_kenkyu/tabid/1195/Default.aspx#handbook

「知る」ことは「予防」につながります。正しい情報をキャッチし楽しい高校生活を送りましょう!

養護教諭のつぶやき

昔から香りに関心があり数年前から香道に関りを持つようになりました。華道・茶道・書道と同様に流派があります。私は御家流ですが先日初許しというものをいただきました。高貴な方々の遊びといわれていますが日本古来の文化や精神にふれることができる唯一の空間です。テレビやスマホなどから離れた静寂な世界もいいものです。関心のある方はぜひ声をかけてください。

今月のおすすめ香油は「クローブ」です。ゴキブリに対する強い忌避効果があるということで有名です。強い殺菌・抗菌作用があるので重宝しています。