

# 保健だより 10月

平成30年10月4日  
広島県立広島皆実高等学校  
保健室



風邪の流行の兆しあり!

## 早めの風邪予防をしよう!!!

急に朝晩が涼しかったり、昼間との温度差が大きさに身体がついていけなかったり、風邪をひきやすい季節です。

★**手洗いとアルコール消毒を!**



各階のトイレ付近に設置しているので使ってね!  
せっけんとアルコールの効果は、図書室前の看護科作成のポスター必見!

★風邪の症状がある人は、**マスク**を着用しましょう!  
学校は集団生活の場だから風邪が広まりやすい!



★**食事・睡眠をしっかりと**り、**免疫力**を高めよう。  
当たり前だけど大事!



免疫力UPに乳酸菌もおすすめ♪



夕食後に食べるとさらに効果あり!  
(乳酸菌は胃酸に弱いため)

## 打撲・突き指・捻挫の応急手当は… **RICE!!**

**R** = Rest (安静)

運動はすぐ中止



**I** = Icing (冷却)

20分以上冷やす

何も感じなくなったらOK!



アイシングをしている時の  
感覚の変化

①痛い

②温かい

③ピリピリする

④痛みを感じない



※④の状態になったら、いったんアイシングを中断します。感覚が戻ってきたら、またアイシングを再開しましょう。

**C** = Compression (圧迫)

弾力包帯などで  
圧迫



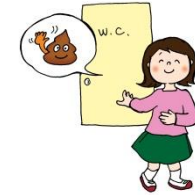
**E** = Elevation (挙上)

心臓より上か心臓  
近くまで挙げる



怪我直後に4つの手当てをすることで、  
**内出血・腫れを抑えます!**

## やってみよう! ~便秘解消生活~



※便秘…便通が3日以上なかったり、毎日便通があっても便が硬くて量が少なく残便感があったりする状態をいいます。

■朝起きてすぐコップ1杯

冷たい水や牛乳を!



腸が刺激されて動きがよくなり、  
便秘が起りやすくなります。

■朝食をしっかり摂る



朝食で腸の動きを活発にし、余  
裕を持って排便する習慣を。

■水分補給 1日1.5L以上



朝水分が十分に摂れていない  
と、便が硬くなり、腸内で移動  
しにくくなります。

腸に沿ったの字  
マッサージ!



便秘にオススメ食品

### 食物繊維と乳酸菌で便秘を防ぐ!

食物繊維を多く含む食品

海藻類 野菜 豆類 きのこと類 果物 など



乳酸菌を多く含む食品

ヨーグルト みそ めか漬け など



疲れた～! ストレスが溜まる～! そんなときあるある!

## 先生たちのストレス解消法を紹介♪



保健室 松岡先生

ウォーキング (お勧めよ～)  
例: 学校から広島駅 (約2km)  
までを少し汗をかく程度の  
速さで歩く!  
頭や心の中を整理できたり  
人間ウォッチングをするの  
がよいよ～!!



隠澤校長先生

保健室でコーヒーを飲  
みながら、おしゃべり  
しています。  
他愛もないことや自分  
の話したいことを話す  
とスッキリ!



音楽 松野先生

・ストレスを自覚して  
悪あがきしない  
・朝ランニング  
・読書  
・御朱印集め

みんなの解消法は?? 自分に合った解消法が見つけれられるといいですね!

## ～読んでくれてありがとう～

朝晩の風が少し冷たくなり、秋を感じるようになりましたね。運動会では、3年生を中心に一生懸命取り組む姿がとてまかつよかったです。「頑張る姿はかっこいい!」と実感します。全力で何かに取り組む経験は、これからきっと自分の力になると思います。また、困った時に誰かに相談をしてみることもまた大切なスキルです。私は皆実に来て1年目の時に教えてもらった「相談することは恥ずかしいことではない。むしろ相談できなければ進歩はない。」という言葉が心に残っています。

保健室や相談室 (保健室の隣) もいつでも利用してくださいね。教育相談の予約もできます♪

