

保健室から No. 10

H23. 8. 31
青嶺高校・保健室

今年は山口国体がある関係で、例年より一足早く二学期が始まりました。長い夏休みの間に昼夜逆転をしていた人はいないでしょうか？目は開いていても、体はまだエンジンがかかっていないという人はいませんか？

「秋」というにはほど遠い暑さがまだ続いています。まだまだと書いていても暦の上ではすでに「秋」。急に肌寒く感じる日がくるかもしれません。そんな時には体調を崩しやすいものです。衣服の調節に気を配り、気温の変化に応じた生活に心がけましょう。

◆身体測定・血圧測定を実施！

9月1日から生徒全員の身長・体重・血圧測定を行います。これは、4月実施の身体測定からどのくらい発育しているか。また夏休み中の体重の増減はどうかを知るための健康チェックです。

また4月には測定しなかった血圧も測定します。生活習慣病という言葉を知っているでしょう。以前は成人病と呼ばれていました。今は、生活習慣が原因で起こる病気で、決して大人だけの病気ではないと言われています。

身長や体重と同じように、自分の血圧がだいたいどのくらいなのかを知ることによって、病気を予防することができるのです。



9月9日は「9」が二つ重なるので「きゅうきゅうの日」です。

みなさんはけがをした時、まず初めに何から始めますか？けがの種類や程度によっても違いますが、基本は「RICE」。

- R** Rest (安静にさせる)
驚いたことに、まだ突き指をすると無理に引っ張る人がいます。また、痛いからといってけがをした手を振りながら保健室にやってくる人がいます。まず、動かさないことが大切です。
- I** Ice (冷やす)
これはみなさんもよく知っています。「氷ください」と言って入ってくる生徒もいますが、まずけがの様子を見せてください。緊急に医療機関へ行かなければならないけがもあります。
- C** Compression (押さえる)
圧迫、固定することによって、痛みをやわらげ、出血を防ぐことができます。
- E** Elevation (高く挙げる)
手や足のけがは、けがの部位の炎症によって血液の流れが悪くなり、腫れやすくなります。

以上のことを早めに行うと、その後のけがの経過（治り具合）が違ってきます。面倒くさいと思わずに早めに手当をしましょう。

また、保健室は救急処置を行う場所です。医療機関に行くまでの手当をしますが、それ以上のことはできません。後日、医療機関で治療を受けた人は必ず保健室に知らせてください。

シリーズ「私の健康観」 ㊟

今回は、今年本校に着任された実習助手の権代先生です。みなさんのために理科の実験準備や健康観察のまとめ、進路関係など、たくさんの校務に関わっておられます。

先生には元気の良いお二人の息子さんがいらっしゃいますが、弟君の出産後まもなく「片耳の聞こえが良くない」とお医者さんから告げられ、とても悲しい思いをされたそうです。その時、母乳が急になくなったりして、助産婦さんが一緒に涙を流してくださったことがあったそうです。しかし先生は、以前「ことばの教室」に勤めた経験があったことなどから、「私が聞こえないことを隠そうとすると、この子はいろいろなことをマイナスに考えてしまう。だから、まず聞こえないことを回りの人に知ってもらい、わかってもらおう」と考えたそうです。それからはお子さんのお友達やお母さん、保育園の先生にも「聞こえにくいので気をつけてください」と言うようにしているそうです。

先生は「医療の進化によって、昔は受けられなかった検査も今だから受けることができたことで、たまたま見つかった。その検査を受けていなかったら、もしかしたら、まだ気づいていなかったかもしれない。早く気づくことができてよかった。」と言われました。

この世の中で誰一人同じ体の人はいません。そして、誰にも何かしら体の特徴があるはず。権代先生は「その特徴を受け止めてこそ一歩前に進むことができるし、回りの人にも助けてもらえる」と優しいお母さんの眼差しで話をしてくださいました。

保健室あんな話こんな話

夏休みに入ってから、多くの運動部が合宿をして朝から夜遅くまで一生懸命に練習をしていました。

ある日、今年の四月から大学生になった卒業生が陸上部の合宿に参加すると言って学校に来ていました。彼と大学生活についていろいろと話しているうちに、「先生、今でも保健だよりを読んでるよ」と言ってくれました。青嶺高校のホームページに「保健室より」というコーナーで保健室の様子や、保健だよりを紹介しています。彼は遠く離れたところにも、青嶺高校の様子や保健だよりを読んで自分がいた頃の高校生活を懐かしみ、今の自分に「がんばれ！」とエールを送ってもらっているような気持ちになったのかもかもしれません。

本校を卒業してから就職する人、大学等に進学する人など道はそれぞれ違いますが、いつもみなさんが安心して立ち寄れる保健室でありたいと思います。今年の就職試験も、もうまもなく始まります。万全の体調で、自分の力を十分に発揮できることを心から願っています。