

ほけんだより



朝霞市立朝霞第五小学校保健室

令和6年8月29日発行 No.5

校長 三好 正浩

養護教諭 佐野 理絵

眞壁千華子

<9月の保健目標>けがに気をつけよう

長い夏休みが終わり、二学期のスタートです。休み明けの朝はスムーズに起きられていますか？まだまだ暑い日が続くので生活リズムを整えるように意識して過ごしましょう。特に大事なことは早く寝ること、朝ご飯を食べることです。低学年は夜9時、高学年は夜10時には寝るようにしましょう。朝ご飯で脳に栄養を送り、塩分をとって熱中症を予防することも大切です。運動会の練習も一生懸命頑張らしましょうね！

《今月の健康診断の予定》

8月30日(金)	身体計測3・4年
9月 2日(月)	身体計測1・2年・ひまわり
9月 3日(火)	身体計測5・6年
9月20日(金)	脊柱側弯検診5年

治療はすみしましたか？

1学期の健康診断で見つかった病気の治療が終わった人は、治療勧告を早めに担任の先生に提出しましょう。

9月9日は
救急の日！



自分でできる応急手当
すりきず 水道の水で洗い流す



つき指 動かさないうで冷やす



しってる？ てあてのしかた

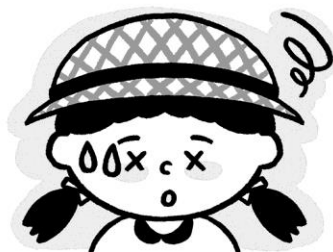
はな血 すわって、小鼻をつまむ



足のつり 少しずつのばす



夏の疲労、
残って
いませんか？



まだまだ暑さが残る9月。だるさや疲れを感じたら、それは夏の疲労が残っているのかも。そんなときは、自分なりの工夫で体調を整えましょう。おすすめポイントのポイントは次の通りです。

- 生活リズムを見直す
(早寝早起き、朝ごはん)
- 予定を詰め込みすぎない
(ゆったりモード)

- ぐっすり眠る(寝る前にスマホ・パソコンは見ない)
 - お風呂にゆっくり浸かる
 - 冷たい清涼飲料水やアイスなどを摂りすぎない
- 自分の健康を守るのは、自分です！ だるさや疲れは、「休みたい！」という体からのメッセージです。体をいたわってくださいね。

学校保健委員会 オーバードーズについて

8月20日に学校保健委員会を開催しました。学校薬剤師の星野純貴先生から、オーバードーズについて保護者・教職員を対象にご講演いただきました。オーバードーズとは、お薬を自らの意思で過剰に摂取することで、精神的苦痛から逃れようとする行為のことです。近年では「大麻」や「危険ドラッグ」は規制が強化され、乱用する人が少なくなってきました。しかし、市販薬を過剰摂取する若者が増加しており、社会問題となっています。

○オーバードーズの症状

- ・睡眠薬系…脳の働きを抑えつけてしまい、正しい判断ができなくなる。ひどくなると、けいれん発作や呼吸停止になる。
- ・コデイン系(風邪薬などに含まれる)…めまい、吐き気など中枢神経がダメージを受ける。ひどくなると意識消失、呼吸停止になる。



○なぜオーバードーズを行ってしまうのか

- ・市販薬は手に入れやすい。
- ・薬を過剰に摂取すると依存状態になり、やめられなくなってしまう。

○オーバードーズをなくす、減らすために

- ・悩み、不安に気づき、関わったり見守ったりする。寄り添う姿勢が一番大事。
- ・心配な人がいる場合は、精神保健福祉センター、埼玉県薬務課など、薬物問題の専門家につなぐ。

★参加者の感想

- ・市販薬でもオーバードーズの対象になる成分が含まれていることを意識して、薬を服用したい。
- ・不安やイライラをすべて取り除くことはできませんが、少しでも心配事を抱えこまないよう、様子を見て子供も大人も一人一人話を聞く機会をつくってあげたいと思います。
- ・高校生でもオーバードーズをする人が多いことに驚いた。身近に起こりうることだということを忘れずに、子供たちと関わっていききたい。

知っておきたい頭痛のこと

頭痛には様々な種類があります。

【緊張型頭痛】 頭から首、背中にかけての筋肉のコリや張りによって痛む。

【片頭痛】 女性に多い。ズキンズキンと脈打つように痛む。

【群発頭痛】 男性(10～40代)に多い。目の奥が激しく痛む。

また、スポーツで脳震とうを起こした場合、十分に回復しないうちにさらに衝撃(セカンドインパクト)が加わると、脳へのダメージが大きくなり、死亡率も高いとされています。激しい頭痛は、くも膜下出血や髄膜炎、脳腫瘍などの重大な病気が疑われる場合もあります。頭痛が気になったら、病院を受診しましょう。

