

ほけんだより



9

For Your Health

28 年 9 月 1 日発行

愛媛県今治工業高等学校
生徒保健委員会
平成28年9月号

夜に響く鈴虫のきれいな音色。でも、鈴虫の声は電話を通しては聞こえません。人間の声よりも高い音は、受話器では拾えないからです。機械を通しての体験は、生身での体験に敵わないのですね。

秋は行事がいっぱい。今しか体験できないことばかりです。取りこぼさないように五感をフルに使って、楽しんでくださいね。

応急手当の基本

☒ **RICE** ☒

内出血や腫れ・痛みを抑え、回復を早めます

R

安静
REST

安静に保つ。
固定することも

I

冷却
ICING

氷を入れた袋や
アイスパックで
冷やす

C

圧迫

COMPRESSION
テープなどで、患部を適度に圧迫する

E

挙上

ELEVATION
患部を心臓より高く持ち上げる

つき指

指の靭帯の損傷や腱断裂、脱臼などが起きていることも

処置 副木で固定、ない場合は指2本をテープなどで固定。そして冷却。

注意点 引っ張るとひどくなります。腫れがひどく皮膚が紫色になっていたら、骨折を疑い、病院へ。

よくあるケガです

きちんと応急手当

できますか？

打撲

処置 RICE. 痛みがとれるまで安静に

注意点 痛みがどんどんひどくなる場合は、ただの打撲ではないかもしれません。病院へ。

肉離れ

ふくらはぎや太ももの前後に起こりやすい筋肉の一部の断裂です

処置 RICE 安静と圧迫は特にしっかり行います。

注意点 断裂がひどいと、筋肉が固くなり膝の動きが悪くなることもあります。病院でしっかり圧迫を。クセになりやすいので、予防のウォームアップとクールダウンはしっかりと

脱臼

骨の位置が関節からずれてしまった状態で肩関節によく起こります。ずれかけた状態や、ずれたけどすぐ戻ったのが亜脱臼です。

処置 肩の脱臼はひじを90度にして三角巾でつる。さらにタオルなどで腕をからだに固定する。患部を冷却する。

注意点 脱臼は時間がたてば元に戻しにくくなるので、すぐに病院へ。亜脱臼も適切な処置を受けないとクセになりやすいので、必ず受診を。

捻挫

不自然にひねって、関節の靭帯や腱を傷めた状態です

処置 RICE

注意点 軽く見られがちですが、クセになりやすく、最初の処置が大切。ひどいときには靭帯が切れていることもあります。

こむらがえり

処置 ■ つまっている筋肉と膝をゆっくり伸ばす (つま先をあげるように)
■ つまっている筋肉を強く圧迫する
■ つまっている筋肉の周りを優しくマッサージする

注意点 クセになりやすいのでウォームアップとクールダウンはしっかりと



毎日野菜をプラス一皿に挑戦しよう

私たちのカラダは食べたもので作られ、食べたもので元気に活動しています。

たんぱく質

カラダの組織を作る



筋肉、骨、内臓、血液、髪、皮フなどの、カラダの材料になります。またホルモンや酵素、免疫細胞にもなります。

糖質 (炭水化物)

エネルギー源になる



カラダや脳を動かすエネルギーになります。

ビタミン

カラダの調子を整える



代謝をよくし、カラダの働きを整えます。また、血管や粘膜、皮ふ、骨などの健康を保ちます。

脂質

エネルギー源になる



エネルギーになる他に、体温を保ちます。細胞膜や臓器、神経などの成分にもなります。

ミネラル

カラダの調子を整える



カラダの調子を整えたり、骨や歯の成分になります。



あーっと未来も健康で過ごすために、毎日野菜をプラス一皿

野菜を食べるとこんなにいいこと

- かむ回数が増える
- 満足感を感じて、食べすぎを防ぐ
- むし歯や歯周病を防ぐ
- 便秘を防ぐ
- 肌や髪にうるおいをあたえる
- 血圧や血糖値を整えて、成人病を予防する

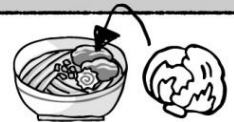
どの栄養もバランスよく食べることが大切なのですが、今特に不足がちだと言われるのが、**ビタミン・ミネラル**をたくさん含む野菜です。

自分でもできる！
こんな工夫始めてみよう

おうちで...

ラーメン

いためた野菜のせラーメン



ファストフード店で...

ハンバーガー + ポテト + 炭酸飲料

ハンバーガー + サラダ + 野菜ジュース

牛丼大盛

牛丼並盛 + サラダ



コンビニやスーパーで...

おにぎり + からあげ + カップ麺

おにぎり + からあげ + 野菜サラダ

パン3個 + 炭酸飲料

パン2個 + 野菜入りスープ

とんかつ弁当 ⇒ 野菜も入った弁当

