



# 保健だより

平成 22 年 12 月 7 日  
尾張旭市立旭中学校

木々の葉っぱも散って、冬がやってきたなど感じます。本校では、インフルエンザでお休みしている人はいませんが、流行に備えて、病気に負けない体づくりをしていきましょう。

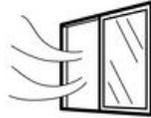
## 1 2 月保健目標

### 教室の換気をしよう

寒くなると、どうしても窓を閉め切るため空気が汚れてきます。室内にいるとあまり感じませんが、外から入ってくると嫌なにおいがしたり、空気の汚れを感じたりすることがあります。

長い間閉め切った部屋にいと、頭が痛くなったり、気持ちが悪くなったりします。また、細菌やウイルスも増え、かぜやインフルエンザがうつりやすくなります。

「せっかくヒーターをつけて暖まったのに、なんで窓を開けるの？」なんて声が聞こえそうですが、冬だからこそ 1 時間に 1 回は教室の窓を開けて、空気の入れ換えをしましょう。

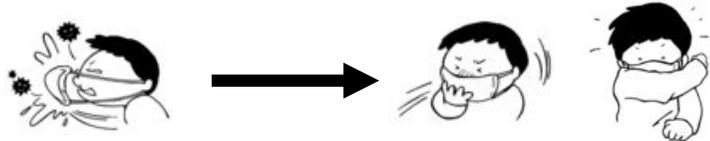


## 咳とくしゃみの瞬間風速は？

学校や街中で、マスクをつけた人や、咳やくしゃみをする人の姿をよく見かけるようになりました。では、咳やくしゃみの瞬間風速はどのくらいでしょう。熱線風速計という特殊な装置を使って調べてみると、咳は秒速 4.5m 以上で台風並みのスピードで、くしゃみは秒速 80m で新幹線のスピードだそうです。ものすごい速さの咳やくしゃみに対して、マスクはどのくらいの効果があるでしょうか。



マスクは、咳やくしゃみをするときの「飛まつ（つばの小さな粒）」の飛び散りを防ぎますが、完全に防ぐことはできません。このため、マスクをしているときでも、咳やくしゃみをするときは、マスクの上から手や腕で押さえることが大切です。



## — 1 2 月 2 日に学校保健委員会が開かれました —

尾張旭市消防署職員吉田さんを講師にお招きして、1 年生を対象に応急手当について教えていただきました。その一部を紹介します。

### 〈 応急手当の基本 RICE 〉

Rest 〈安静〉・・・症状の悪化を防ぐ

Ice 〈冷却〉・・・血管が収縮し、炎症を抑える

Compression 〈圧迫〉・・・内出血や炎症を抑える

Elevation 〈高举〉・・・腫れを抑える



### 〈 出血時の止血方法 〉

きれいなガーゼやハンカチ、タオルなどを重ねて傷口にあて、その上を手で圧迫する。

\* 感染防止のため、血液に直接触れないように、ビニール手袋やビニール袋を使用します。



### 〈 熱中症の応急手当 〉

風通しのよい日陰や涼しい室内に避難させ、体から熱を奪うためにうちわや扇風機で風をあてる。氷が準備できれば、首、脇の下、太ももの付け根にあてる。

汗により、水だけでなく塩分も喪失しているので、少量の塩を加えた水か、スポーツドリンクを飲ませる。



### 〈 やけどの応急手当 〉

できるだけ早く水で十分冷やす。靴下などの衣類の下をやけどした場合は、無理に脱がず、衣類の上から冷やし、水ぶくれができたときは、破かないようにする。深いやけどは、皮膚が白くなったり、黒く焦げたりし、痛みをあまり感じなくなるため、痛みがないからといって安心しない。

