

平成28年9月号



保健だより

奈良県立添上高校 保健室

暑い暑いと思っけていても、朝夕はほんのりと涼しい風が吹き、夜になれば虫の声が聞こえる季節となりました。夏休みあけの心と体の調子はどうですか？

なんだか調子が出ない、と感じてる人は、ゆっくりとお風呂に入り、早めに布団に入ったりして、夏の疲れをいやしましょう。

心身もに充実した「実りの秋」を迎えられるように。



あなたの勇気ある行動が 命を救う



9月は「防災の日」(1日)、「救急の日」(9日)。「秋の交通安全週間」(21～30日)など、命や安全にする行事が多い月でもあります。この機会に自分の命をどう守り、他の人の命をどう助けるか、「命」についてじっくり考えてみませんか？



早い通報：おちついて、はっきりと119番に通報する

早い応急手当：救急車の到着前に心肺蘇生法などの
応急手当を行う

早い救急処置：救急救命士等の行う除細動などの高度な
応急処置

早い医療処置：医療機関における医療処置

AEDを知っていますか？

みなさんはAEDを知っていますか？
最近ではイベント会場や駅構内、空港などにも設置されているのを見かけます。

本校には、職員室前廊下・複合体育館に



設置されています。

AEDとは

AED (自動体外式除細動器)

Automated External Defibrillator

痙攣を起こし機能しなくなった心臓(心室細動)に電気ショックを与え、心拍リズムを元に戻す医療機器で、一般の人でも簡単に使えるように設計されています。スイッチを入れたら後は混成の指示に従って操作するだけです

◆救急車の呼び方

- 1 あわてずに、119番に電話する。
- 2 「はい、119番 消防署です。火事ですか 救急ですか」と応答しますので「救急です。」と告げます。
携帯電話から通報の場合は、「あなたが今かけている市町村はどこですか。」と応答しますので、あなたが電話をしている市町村を告げます。
- 3 救急車の来てほしい場所を告げます。
(1) 町名、地番
(2) 目標物、道路名
- 4 ゆっくりおちついて次の質問に教えてください。
(1) 「どうしましたか。」と聞かれたら、急病人または交通事故、けが人等人数の詳しい内容を告げます。
(2) 意識・呼吸・循環のサインを中心に、今どんな状態であるか告げます。
(3) 通報しているあなたの氏名と電話番号を告げます。



電話は常に、つながるようにしておく。救急隊員が到着するまでの応急手当の方法などを必要に応じて聞く



今月の旬 「秋刀魚」 名の通り、「刀」の形容詞がぴったりの銀色に輝く細長い魚。



旬は秋。9月末から10月にかけてとれる「近海もの」は脂がのっていてとっても美味しい。今年は豊漁が予想されていて、価格も安くなるので、是非食卓にどうぞ……

【栄養】

- ビタミン A、B2、D をたっぷり含み、栄養的に非常に優れた典型的赤身魚です。
- さんまには、生活習慣病を予防する栄養素がたくさん含まれています。青魚に特有の栄養素、EPA・DHA は、血液をサラサラにする作用があるといわれ、動脈硬化予防になり、DHA は脳細胞を活性化し、ボケ防止になるといわれています。勉強をする皆さんにも、積極的に取るとよい栄養素です。
- 背が青い魚を食べる時には、βカロチンの多い緑黄色野菜、植物油、種実類と一緒に取ると、より効果が高まります。
- カルシウムは骨や歯を丈夫にし、ビタミン D はカルシウムの吸収率を高める。
- 血合いの部分にはビタミン B2 が多く含まれているので、口角炎・口唇炎の予防に効果的です。
- さんまの薬効は脂にあるので、焼き魚にする時は姿のまま、脂を落とさないように焼くようにしましょう。
- 腹ワタにはビタミン A (レチノール) が豊富に含まれていて、皮膚や粘膜を正常に保ち、感染症への抵抗力をつけてくれます。



もしかして、そのくしゃみ、鼻水
秋の花粉症
ではありませんか？



夏から秋にかけて、目のかゆみやくしゃみ、鼻水など、花粉症の症状が出たら、その原因は「草本花粉」かもしれません。草本花粉とは、イネ科やキク科、ブタクサ属などの、背が低い、いわゆる雑草の花粉です。