

保健だより

No.4～危険を回避～
平成28年7月20日
千葉市立千葉高校保健室

“目先のこと”だけでなく

～「その先」も考えて 行動しよう～

ここ1, 2年、“避ける（防ぐ）ことができたであろうケガ”が増えてきました。一歩間違えば、命に関わるような「ヒヤリ」とする事例も少なくありません。健康な体があってこそ、毎日、自分のやりたいことも、好きなこともできます。「自分の大切な体」は、誰より自分が守ってあげてください。

年々忙しくなり、慢性的に疲れていて、注意力も落ちているかもしれません。一方で、日頃、「これしたら、その後どうなるか？」と考えてから、行動していますか？



- ①それほど深く考えず、思いついたまま、やってみる
- ②瞬時に“過去の経験”に照らし合わせて、判断する
- ③「石橋を叩いて渡る」ように、慎重に物事を行う

人により、時と場合により様々でしょう。まだ若く、経験の量・種類がそれほど豊富でないみなさんは、行動の前に、意識して「これしたら、どうなるか？」と考えてみることも重要です。

登下校中、単語帳等の本を歩きながら熟読している生徒を見かけます。「すきま時間」の活用を意識するのは素晴らしいことですが、さすがに危険です。“歩きスマホ”と同じで、周囲に注意が向かなくなってしまう。



止まれ

忙しい時ほど、立ち止まろう！

4月から頑張ってきた疲れがピークに達している頃でしょうか。保健室でも、多くの生徒が疲れ切った顔で「休みたいけど休む暇がない」と嘆くのを聞きました。

あれもこれも、やることがたくさんありすぎて、時間が足りない毎日だと思います。でも、体は1つ、全部はとてもできません。

しかし、まずはとにかく頑張りたくなるものです。頑張っているうちに、頑張り続けるうちにまだよいのですが、ある日突然、その頑張りが続かなくなってしまうことがあります。大きく体調を崩してしまったり、思いもよらないケガをしまったり、気持ちが途切れてしまったり・・・そうすると、そこからまた普通の日常生活を取り戻すまでには、時間もエネルギーも必要となります。

めいっぱい頑張って、疲れ切ってしまう前に、「いっぱいいっぱい」になったら、思い出してほしいのが、**今、自分が最優先にすべきことは何か？**

ということです。今の自分が本来、1番大事にすべきこと、これだけは外せないということは、何だったのか再確認

しましょう。そうすると、「そのためには…」と、自然にやるべきことの順番が見えてくると思います。

～ 短期間に頭を2回打つ と、命に関わります！！ ～

セカンドインパクト症候群

短期間に、脳に同じような外傷が2度加わった場合、1度目の症状は軽微でも、2度目は遥かに重篤になること。

例：1度目の脳しんとうが十分回復しないうちに※
2度目の脳しんとうを起こす

⇒死に至る危険があり、後遺症が残る可能性は極めて高い

※脳しんとうは回復に何週間もかかる場合あり

以前、フットボールの大会で羽生選手が、直前練習で他選手と激突し、頭部を強打したにも関わらず、その後、頭にテーピングをした痛々しい姿で滑走し、賛否両論が巻き起こりました。「なぜ棄権させなかったのか」という意見の人達は、このセカンドインパクト症候群の危険性を考えたのです。幸い、滑走中の転倒で再び頭部を打つことはありませんでしたが、みなさんも、

1度、頭を打ったり、強い衝撃を受けた時は、すぐにプレー等を再開せず、医師の指示に従ってください。



目のケガ(目に当たる、ぶつかる等)は慎重に・・・

目はとても繊細な器官で、重症化しやすく、障害も残しやすいです。ケガをして、外見では問題なく見えても、病院(眼科)で検査してみると、内部で出血等が起きていることも少なくありません。ケガした場合は、自覚症状がすぐいなくても必ず、病院で診察を受け、「確実に問題ないかどうかを確かめてもらってください。」



脳しんとうは直接当たったり、ぶつからなくても、**頭部が揺さぶられただけでも起きます**

参考資料：学校における体育活動中の事故について(報告書)、体育活動中の事故防止に関する調査研究協力者会議、平成24年7月。/学校の管理下における体育活動中の事故の傾向と事故防止に関する調査研究、日本スポーツ振興センター、平成25年3月。/スポーツ現場における安全管理の講習会—頭部外傷に注目して—、早稲田大学スポーツ科学学術院運動器スポーツ医学研究室。/「眼のけが」に多い傷病名、独立行政法人日本スポーツ振興センター大阪支所

保健委員が紹介する健康ニュース

2年生保健委員が、みなさんに紹介したい健康関連ニュースを順番に紹介していきます。

「介護の現実」

- 2016年6月26日(日)読売新聞朝刊
『「安心の社会」託せる党は?』より
- ◆総務省の調査では、高原さんのように家族の介護を理由に離職した人は2011年10月からの1年間で10万人にのぼる。
 - ◆参院選が公示された。各党は介護施策の充実をうたい、「介護離職ゼロ」を掲げた党もある。
 - ◆介護をする人が安心して暮らせる社会の実現は、どの党に託せるか。

この記事では、高原さん(57)の具体例が載っていた。寝たきりの母親の介護を理由に離職し、今はネット等で自らデザインした介護用の品を販売しているという。しかし、現実には厳しく貯金を切り崩しての生活だそう。少なくともこの日本に10万人、介護をしている人がいる。長く終わりが見えない毎日に苦悩し、中には耐えきれなくなって心中する人もいる。終わりの見えない戦いほど辛いものはないと思う。その戦いをする人を、家族や周りの人がサポートすることが重要だと思う。3年前、私の祖母が手術をした。幸い、手術は成功したが体力が著しく衰え、買い物には家族が付き合わないといけないようになってしまった。しかし、よいこともあった。手術後、祖母という時間が増えて、これまで少ししか知らなかった祖母のことが、だんだんとよくわかるようになったのだ。介護は必ずしもマイナスのことだけでなくプラスのこともあると思う。超高齢化社会となった今日の日本。私達高校生も介護について真剣に考えることが必要なのではないか? 介護のことを身近に考え、自分達に何ができるか探してみてもいいのではないか?

保健委員 C



「汗の臭い 防ぐには?」

- 2016年7月7日(木)読売新聞朝刊
『臭さの原因 雑菌の分解作用』より
- ◆汗には、ごく少量の乳酸や尿素、アンモニアなどが含まれているが、水が大半を占めている。臭くなるのは、表皮に付着した汗の中で、古い皮脂や角質が雑菌によって分解されるためだという。
 - ◆汗が表皮に出る過程で、体に必要な塩分などは毛細血管から再び吸収される。横関さんによると、この機能は夏に向けて気温が上昇する中で徐々に高まっていく。

7月になると、暑さがだんだん厳しくなり、運動部の人はもちろん、登下校だけでも大量の汗をかきます。そこで気になるのが、汗の臭いです。制汗剤やスプレーを使っている人をよく見かけますが、みなさんはどんな対策をしていますか?

本来、ほぼ無臭の汗が臭くなるのは、肌に付着している時に、古い皮脂や角質が雑菌によって分解されるからだそうです。これを防ぐためには、汗をこまめに拭き取ることが効果的です。

また、エアコンの利いた所で長く生活していると、汗腺の機能が衰え、“臭いやすい汗”(塩分などが再吸収されていないドロツとした汗)をかく原因になります。適度な運動や入浴で、汗腺の機能を高めることも重要です。汗の臭いを防ごうとエアコンの利いた環境に逃げてしまいがちですが、これは逆効果です。汗が臭ってしまう原因を正しく理解して、効果的な対策ができるようにしましょう。

保健委員 D

