

健やか



春日井市立柏原中学校
保健だより
平成25年9月9日

日中は残暑が厳しいですが、朝夕はほんのり涼しい風が吹き、ずいぶん過ごしやすくなりました。夏休み明けの心とからだの調子はどうですか？何だか調子が出ないと感じている人は、お風呂にゆっくり入ったり早めに布団に入ったりして、夏の疲れをとりましょう。

2学期は体育大会や文化祭など、行事が盛りだくさんです。健康に気をつけて、元気いっぱいに過ごしましょう！



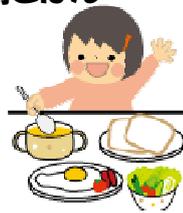
～体育大会の準備大作戦！～



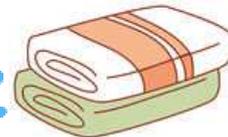
体育大会の練習が始まりました。水分補給用のお茶・スポーツドリンクと、汗ふきタオルを忘れずに持ってきてましょう。また、しっかり睡眠をとり、朝ご飯を必ず食べてきましょう。

体育大会当日は一日中外で過ごすことになります。帽子といつもの3～4倍のお茶を用意しましょう。

早寝早起き朝ごはん



水筒・タオル・帽子を忘れずに



手足口病が流行しています！

毎年、夏を中心として発生し、7月下旬に流行のピークを迎えます。過去10年間では平成23年に最大の流行が発生しましたが、平成25年はそれに次ぐ規模の流行となっており注意が必要です。

手足口病の症状

感染してから3～5日後に、口の中、手のひら、足底や足背などに2～3mmの水疱性発疹が出ます。発熱は約3分の1にみられますが、あまり高くないことがほとんどで、数日間のうちに治る病気です。まれに髄膜炎、小脳失調症、脳炎などの中枢神経系の合併症のほか、心筋炎、神経原性肺水腫、急性弛緩性麻痺など、さまざまな症状が出る場合があります。

予防と治療

手足口病は予防薬も特効薬もありません。かからないためには、流水と石けんでしっかり手洗いをする事です。基本的には軽い症状の病気ですが、まれに髄膜炎や脳炎など中枢神経系の合併症などが起こる場合がありますので、経過観察をしっかり行い、必要に応じて医療機関を受診しましょう。

筋肉痛の対処法!!

筋肉痛を経験したことのある人は多いでしょう。筋肉痛はたいていの場合、何もせずに放っておいても数日から一週間ほどで治りますが、ストレッチで硬くなった筋肉を伸ばす方法のほか、お風呂でマッサージもいいとされています。(湿布をはってもいいです) でも、できれば痛い思いをしなくてすむほうがいいですね。そのために、筋肉痛を予防する方法を知っておきましょう。

◆準備運動・ストレッチは念入りに

体が温まっていないのにいきなり激しい運動をすると、筋肉に大きな負担がかかります。運動を始める前は、十分にウォーミングアップをして、体をほぐしておきましょう。



◆ふだんから運動の習慣を

日頃から運動の習慣があると、筋肉痛予防に役立ちます。ウォーキングやジョギング、自転車などで積極的に体を動かすようにしましょう。

傷の治るしくみ!! -からだの中の不思議な力-

指の切り傷がいつの間にか治っていた。みなさんにもこんな経験はありませんか?

私たちのからだには、傷や病気を治そうとする不思議な力が備わっています。では、転んですりむいたとき、傷口ではどんなことが起こっているのでしょうか!?

血がじわっとにじんできた傷口に、最初にかけてくるのは**血小板**です。**血小板は流れる血を固めて止める働き**をします。最初、サラサラしていた血が、だんだんベタベタした感じに変わってきたら、血が固まり始めたしるしです。

次に、**白血球**の仲間がやってきて、**傷口のばい菌や傷ついて死んだ皮膚の細胞の後かたづけ**をします。その後、傷口をくっつける細胞が集まってきて、傷の修復が始まります。

さて、ここで問題です。**傷口に消毒薬をつけると、どうなるでしょう?**

ばい菌をやっつけるので、早く傷を治すことができると思いがちですが、実はそうではありません。消毒薬は確かにばい菌をやっつける働きをしますが、同時に、傷を治すために集まってきた細胞たちもやっつけてしまうのです。ですから、消毒薬をつけると傷の治りを遅らせてしまうことになります。

傷口が砂や泥で汚れているときは、水道の水で流しながら洗うと、ほとんどのばい菌は汚れと一緒に落とすことができます。わずかに残ったばい菌も、白血球の仲間がきれいに片付けてくれるので、わざわざ消毒薬をつける必要はないのです。



みなさんは、血が止まった後、傷口から血液とはちがう液体が出てきて、傷口全体がジクジクした感じになってくるのを見たことはありませんか。少し前まで、このように傷口がジクジクするのは、ばい菌が入ってきたせいだと考えられていました。しかし、これは傷を治そうと集まってきた細胞が力を発揮できるように、からだを手伝っているのだということがわかってきました。細胞は乾燥したところでは働きが弱ってしまいます。それで、傷口が乾かないように水分を出して細胞が働きやすくするとともに、傷を治したり新しい皮膚を作ったりする細胞を増やす働きをしているのです。傷を治すのは消毒薬でもばんそうこうでもなくて、私たちの体の中の不思議な力なのです。

けがの手当の基本は、傷口を流水でしっかり洗うこと!です。