

9月号 あおぞら

夜に響く鈴虫のきれいな音色。季節の移り変わり目を感じます。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。熱中症はまだまだ危険です。こまめに水分補給をしましょう。



9月9日は、救急の日

応急手当正しいのはどっち? きちんとした知識を身につけよう

1 すり傷・切り傷

- A** 水道水で傷の周囲をよく洗う。出血していたら清潔なハンカチなどで傷口を押さえて止血する
- B** すぐにばんそうこうを貼る。出血していたら、ティッシュペーパーで押さえる



2 鼻血

- A** 鼻にティッシュペーパーをつめ、上を向く。首の後ろをたたく
- B** 座って軽く下を向く。小鼻をつまみ、奥に向かって強めに圧迫する



3 やけど

- A** すぐに流水で冷やす。痛みが軽くなるまでが目安
- B** すぐに薬をぬる



4 手足のねんざ・打撲

- A** 動かさずすぐ確かめる。マッサージをする
- B** 安静にして、適度に圧迫するように弾性包帯などで巻く。患部を心臓より高く挙げて、氷やアイスバッグで冷やす



5 つき指

- A** すぐに引っ張って、筋を伸ばす
- B** ケガをした指を、となりの指と一緒にテープで巻いて固定。その上から氷やアイスバッグで冷やす



6 足のこむら返り

- A** 叩いて冷やす
- B** 足先をすねに向かってゆっくり押す。ふくらはぎのマッサージで筋肉をほぐす



10 : 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20



心停止になった人に対して、一般市民が心肺蘇生を行うことで、生存率が**1.8倍**になったのと報告がありました。

数年前、駅伝の最中に心停止で倒れた生徒のもとへAEDを手に入れたのは**中学生**でした。

宗岡中のAEDは**職員室**と**体育館**にあります！

誰かが助けを必要としているとき、みなさんにもできることがあります

* アニサキス症について *

アニサキス幼虫が寄生したサバ、アジ、イカ、サンマ、サケ等を生、又は不十分な加熱状態で食べた時に幼虫が胃壁や腸壁の粘膜に潜り込んで腹痛や吐き気、嘔吐を起こす【食中毒】

劇症型：**食後8時間以内にみぞおちに差し込むような激しい痛みが起こる。**嘔吐を伴うこともある。激痛の症状はアレルギーによる反応

治療：胃カメラで胃壁などにアニサキスがいたら摘出する。

予防：①目視して取り除く（幼虫は体長2～3センチで白い糸のように見える）

②**加熱する**（中心温度60℃で約1分加熱）

③**冷凍する**（マイナス20℃で24時間以上冷凍する（家庭用冷凍庫では温度が下がらず、生き残ってしまう場合がある））

④**新鮮なうちに内臓を取り除き、低温で保存する**

※酢・塩漬け・しょうゆ・わさび等でアニサキスが死ぬことはない

感染症に負けない体づくり！

•眠りの質が良い人ほど風邪をひきにくい研究結果があります！規則正しい良質な睡眠で体を守りましょう



質の良い睡眠

•バランスの良い食事は腸を活発に動かします！腸には体全体の**7割の免疫細胞**が集まっています



バランスの良い食事



体温

体温を上げる

運動

筋肉を増やす

•筋肉は体を支え体温を作り出す働きを担っています。筋肉を増やすと基礎代謝が上がり、エネルギー消費量が増える。

•体温が高いと全身の巡りがよくなり免疫活性に繋がります

質の良い睡眠

毎朝、同じ時間に起床



太陽の光を浴びる→日中、明るい環境で過ごす

寝る前は入浴してリラックスする



腸の免疫細胞は血流によって全身に運ばれ病原菌を攻撃します