保健だより

9月号　令和６年度　竜ヶ崎一高

朝晩は、秋の気配を感じるようになってきました。この時期、夏の暑さによる食欲不振や睡眠不足が体調不良となって現れてくる頃でもあります。「さぁ、頑張るぞ！」という思いと「今日の調子はどう？」と自分に問いかける余裕が持てれば自己管理上級者です。日中はまだまだ暑いので無理のないように過ごしましょう。

「９月は防災の月」

１ 非常用持ち出し袋の準備はできていますか？

避難した際、当面必要となる最小限の品を納めた袋が**非常用持ち出し袋**です。 非常用持ち出し袋の中身は、それぞれ自分にとって必要な物を考え準備することが重要です。それらをリュックなどに入れ、玄関の近くや寝室、車の中、物置などに配置しておくようにしましょう。

◇ 持ち出し袋に入れておきたい防災グッズ ◇

- **食 料 品**　(飲料水、アルファ米、カップ麺、乾パン、缶詰、栄養補助食品、あめ・チョコレートなど)
- **貴 重 品**　(現金、印鑑、預金通帳、健康保険証や免許証のコピーなど)
- **避難用具**　(懐中電灯、携帯ラジオ、笛、ブザーなど)
- **救急用品**　(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬、お薬手帳、マスクなど)

家族で話し合い、必要な物を準備しておきましょう。

２ ９月９日は「救急の日」 AED を使う勇気を！

１１９番の通報後に救急車が到着するまでの時間は、**全国平均８．３分**と言われます。突然、心停止を起こした人の救命率は、１分後に AED を使用すれば**９０％。**それから１分遅れる毎に**７～１０％ずつ低下**していきます。つまり、**命のタイムリミットは約１０分**です。即行動するのは不安で難しい事ですが、踏み出したその一歩がいつか誰かの命を救うかもしれません。もしかしたら、それがあなたの大切な人かもしれません。そのためにも、普段から一歩を踏み出すための知識と勇気を備えておきましょう。

本校の AED がある場所は・・・
(1) 職員玄関　　(2) 体育教官室の外側出入り口

AED の設置場所を確認しておきましょう！

献血にご協力ください！

ご協力をお待ちしています！

今年度も**１０月１日（火）**に日本赤十字社による**献血**を実施いたします。

２・３年生を対象に希望者を募集いたします。後程お知らせを配付いたしますのでよく読んで保護者の方と相談の上申し込みをしてください。

＊ 献血は１６歳以上が対象なので１年生の募集はしませんが、関心のある方は、是非、来年度お願いいたします。

頭痛について その３（緊張型頭痛）

緊張型頭痛は一次性頭痛では最も多い、すなわち日本人の中で最も多いタイプの頭痛です。15 歳以上の日本人の約５人に１人が悩んでいる頭痛だそうです。

・頭から肩にかけての筋肉が緊張し血流が悪くなると、乳酸などの疲労物質が筋肉にたまり、これが神経を刺激して痛みを引き起こすと考えられています。
・頭痛は３０分から数日続く場合もあります。
・圧迫されるような、あるいは締め付けられるような非拍動性の頭痛で多くは両側性です。
・痛みは後頭部を中心に頭の両側や首筋にかけて起こり「頭を孫悟空の輪っかで締め付けられているよう」とか、「頭に大きな荷重がかかっているような感じ」などと表現されます。
・体がフワフワするようなめまい感を伴うこともあります。
○頭の周りや首の後ろから肩、背中にかけての筋肉が緊張するために起こる頭痛です。