



岡山県立津山高校・中学保健だより
 令和4年 2月号 作成：中学2年 保健委員

生活リズムを整えよう

三学期は特別入試などがあり、休みの日も多いですが、生活リズムは崩れていませんか？ 休みの日に夜ふかしをしてしまうと、平日授業中に眠たくなってしまったり免疫力が低下してしまったり、と体に悪影響をおよぼします。休みの日でも早寝・早起きを心がけましょう。

外国に行っていないのに 時差ぼけ？

「休みの日は絶対夜ふかし！」というAさんの生活リズムを見てみましょう。寝てから起きるまでの時間の中間を「真ん中の時刻」として計算しました。

	就寝	真ん中の時刻	起床
平日	22:00	2:30	7:00
休日	0:00	5:00	10:00

平日と休日で真ん中の時刻は3時間半ズレていますね。このズレは、海外旅行をしたときの時差ぼけのように体内時計を乱します。例えばAさんの場合、毎週末インド旅行（時差約3時間半）をしているのと同じです。

ズレはだるさや日中の眠気につながり、長く続くと肥満や生活習慣病のリスクを高めてしまいます。週末にのんびりするの大切。でも、寝る時間と起きる時間には気をつけてくださいね。

熱傷の応急処置!!



まず、やけどした場所を確認します
 顔面部や局部では狭くても重傷の可能性

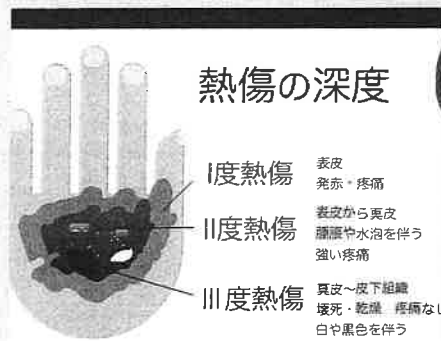
①



手掌法
 傷病者体表面積の約1%

広さ(面積)の確認です
 本人の手のひらが皮膚の1%に相当します

②



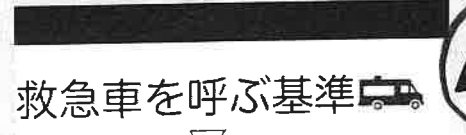
熱傷の深度

- I度熱傷 表皮 発赤・疼痛
- II度熱傷 表皮から真皮 腫脹や水泡を伴う 強い疼痛
- III度熱傷 真皮～皮下組織 壊死・乾燥 疼痛なし 白や黒色を伴う

深さも重症度判定で重要です。
 II度熱傷以上で手のひら以上は重傷!

深さは図の通りです。痛ければI度、水ぶくれでII度、黒こげでIII度です。

③

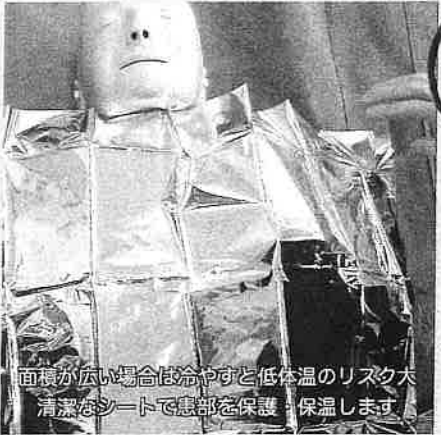


救急車を呼ぶ基準

- 顔面部熱傷
- 局部熱傷
- III度熱傷
- II度熱傷(手のひらの面積を超える)
- 骨折などが合併している場合
- 感電・雷によるもの

救急車を呼ぶ基準です。このまま暗記してください。

④



面積が広い場合低温やすと低体温のリスク大
 清潔なシートで患部を保護・保温します

⑤焦らず安全に行動しよう!!

- ④はなるべく暗記しましょう。
- ⑤は流水で20分±冷却しましょう。

そろそろ花粉の季節です

最近、花粉が飛びはじめていると、よく耳にします。
 花粉症の方はもしかしたらもうくしゃみかきまらないうも
 いるかもしれませんね。
 花粉症の方はしっかりと対策をして、本格的な花粉シーズンに
 むけて備えましょう!!

○ 花粉の多い日

- ・ 晴れている日
- ・ 気温が高い日
- ・ 風が強い日
- ・ 空気が乾燥している日
- ・ 雨が降った翌日

○ 花粉症の症状

- ・ くしゃみ
- ・ 鼻水、鼻がまみ
- ・ 目のかゆみ

○ 出かけるときの対策

- ・ 花粉の飛散予報をチェックする
- ・ ぼうし、マスク、メガネで防ぐ
- ・ ツルツルした素材の服を着る

○ 外から帰ったら

- ・ 玄関で花粉を払い落とす
- ・ 手洗い、うがいをする
- ・ 顔を洗う

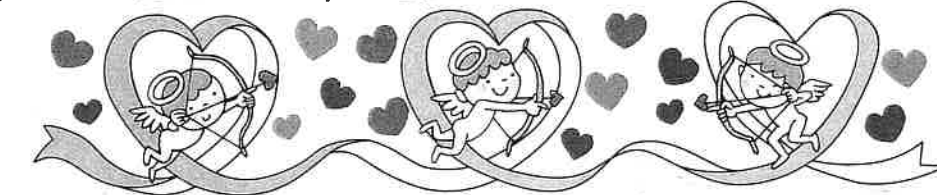


○ 花粉の種類(春)

- ・ スギ花粉
- ・ ヒノキ花粉
- ・ カバノキ科花粉

自分の気持ちを上手に伝えよう

自分の思っている気持ちを、上手に伝える方法があります。それは「Iメッセージ」です。これは、「あなた」が主語の「Youメッセージ」ではなく「私」を主語にしたメッセージです。Iメッセージを使えば、相手を責めずに自分の気持ちを伝えられます。



Youメッセージ

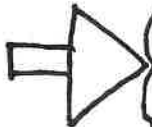
Iメッセージ

ちょっと、静かにしてよ!!



もう少し、静かにしてもらえると嬉しいなあ。

なんで連絡くれなかったの？



連絡を楽しみにしてたから、さみしかったですなあ。

Iメッセージは、互いに良い気持ちを保てます。これからは、このことを思い出して、Iメッセージを使ってみましょう。