

す ま い る
Smile

令和元年度
9月号 No.5
京都西山高等学校
保健室



あっという間に夏休みも終わり、2学期がスタートしました。休みの間に生活のリズムが乱れてしまった人はいませんか？ 休み中のように夜更かしなどしないで、早寝早起きを心がけましょう。はやく学校のある生活に、心と体を切り替えてくださいね。

あなたは大丈夫？ 準備しておこう防災グッズ

もしもに備えて、非常用品をそろえておいたり、家族の行動について話し合うのは大切です。この機会に、非常用持ち出しリュックや備蓄品など“防災グッズ”を準備しておきましょう！

| 食水品・水 | 救急・安全関係 | 貴重品 |
|---|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> 飲料水（ペットボトル） <input checked="" type="checkbox"/> 乾パン・缶詰など火を通さなくても食べられるもの | <input checked="" type="checkbox"/> 救急品（絆創膏・包帯・傷薬） <input checked="" type="checkbox"/> 常備薬 <input checked="" type="checkbox"/> くつ（逃げる用） <input checked="" type="checkbox"/> ヘルメット | <input checked="" type="checkbox"/> 現金・カード類・健康保険証 <input checked="" type="checkbox"/> 通帳・印鑑 <input checked="" type="checkbox"/> 免許証 <input checked="" type="checkbox"/> 権利証書 |
| 日用品 | 衣類など | その他 |
| <input checked="" type="checkbox"/> 筆記用具 <input checked="" type="checkbox"/> ティッシュ <input checked="" type="checkbox"/> 電池・充電器 <input checked="" type="checkbox"/> スマホ <input checked="" type="checkbox"/> 懐中電灯 <input checked="" type="checkbox"/> ラジオ <input checked="" type="checkbox"/> ビニール袋 <input checked="" type="checkbox"/> ナイフ・ライター | <input checked="" type="checkbox"/> 衣類（下着・上着） <input checked="" type="checkbox"/> 毛布 <input checked="" type="checkbox"/> 手袋・軍手 <input checked="" type="checkbox"/> 生理用品 <input checked="" type="checkbox"/> タオル | <input checked="" type="checkbox"/> 洗面用具（歯ブラシ・石けん） <input checked="" type="checkbox"/> コンタクト・めがね <input checked="" type="checkbox"/> ガムテープ <input checked="" type="checkbox"/> 新聞紙 <input checked="" type="checkbox"/> ほかに必要なもの |

始めよう！ ローリングストック

ローリングストックとは・・・
 普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておく方法。ポイントは、日常生活で消費しながら備蓄すること！
 「毎月1日は防災の日！」と決めよう！1か月に1度、家族で非常食を食べ、そして食べてしまった分を補充する。



保健委員会より 『献血について』

献血を知ろう！

○ 献血できる場所

- ★ 四条
- ★ 京都駅
- ★ 伏見大手筋

京都は主に
この3カ所!!
 詳しくは
ホ-4ペ-3177

日本赤十字社のHP
に予定かいてます!
 シバスもある

○ 営業時間

10:00 ~ 12:00
 13:00 ~ 18:00

○ 採血時間

10 ~ 15分

手術などで使われるが
まだまだ足りていない状況

↳ 採血量に応じて
40 ~ 90分
(成分採血)

血液は
人工では
作れない...

頭痛女子たちへ

己を知れば怖いものなし ～合併型頭痛編～

今月は「合併型頭痛」について詳しくお話します。合併型頭痛は、片頭痛と緊張型頭痛が合併したものです。自分が一体どのパターンの頭痛なのかをしっかりと見極めてセルフケアにつなげましょう！

いつも頭が痛い！片頭痛と緊張型頭痛の「合併型」

どんな頭痛？

- 片頭痛と緊張型頭痛を併せ持っている人の頭痛
- ズキンズキンした発作的な痛みがときどきあり、おさまっているときにも、いつも頭が重いような頭痛がある
- ズキンズキンした発作的な痛みと、ギュッと締めつけられるような痛みが交互に、または同時に起こる
- 女性の片頭痛患者には、緊張型頭痛を併せ持つ人が多い

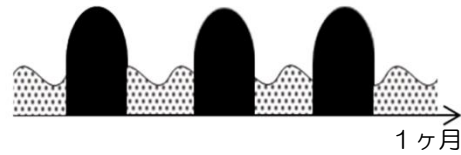


合併型にはいろいろなパターンがある！

あなたはどのパターン？

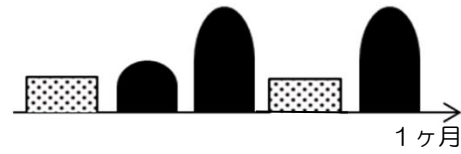
A子の場合

普段から毎日のように頭が重いような、スッキリしない感じがある（緊張型）。そして月に数回、ズキンズキンと脈打つような激しい痛みが襲われる（片頭痛）。



B子の場合

その時によって、痛み方が違う。ギュッと締めつけられるような痛みの時もあれば（緊張型）、片側にズキンズキンと痛むときもある（片頭痛）。



C子の場合

生理の数日前から、肩がこったり頭が重い（緊張型）。よくなったと思ったら生理がきて吐き気を伴う強い頭痛が（片頭痛）。※生理前の頭痛や肩こりは片頭痛の予兆の場合もある。



頭痛を減らすセルフケア

朝昼晩、3食バランスよく食べよう♪

- ◎食事の間隔が空くと、血糖値が下がり頭痛が起こりやすくなる。
- ◎栄養バランスも大切。炭水化物を抜くと、糖の一種グルコースが不足し、頭痛を誘発することもある。
- ◎毎日、できるだけ決まった時間に食べよう。



一汁三菜を心がけてバランスよく

健康な体づくりが頭痛予防への近道。あれはダメ、これは良いと決めつけずバランスのよい食事を基本にして。そこに頭痛に役立つ食品をプラスしよう！

いきすぎたダイエットは頭痛を招く

極端なダイエットは貧血になり頭痛が増える。糖質制限ダイエットは、血糖値を下げることで頭痛に。栄養バランスの摂れた食事で全体の摂取カロリーを抑えるダイエットが理想的！

朝の頭痛は空腹が原因かも？！

朝昼晩食べても、夕食と朝食の間隔は空いてしまいがち。朝の頭痛が気になる人は、寝る前に、ビスケットなど糖質を少しお腹に入れてみて。血糖値が下がらず、寝起きの頭痛がなくなるかも！



AEDってなんだろ

心臓が正しく動いていない時に、電気ショックを与えて、心臓の動きを整える機械。

Q.AEDって難しい？

…A. 電源を入れると、音声メッセージが流れます。その通りにすれば安全に使えます。

Q.AEDを使うのはどんな時？

…A. 意識がない時。
呼吸の様子がおかしい時。

Q.AEDが必要ない時に使ってしまったら？

…A. 必要ない時は「電気ショックは必要ありません」というメッセージが流れるので安心して下さい。



+ 西山高にはAEDが3つあります +

誰が使ってもいいんだよ！

倒れている人を見つけたら
思い出してね！

AED

《設置場所》

- 事務室前
- 体育館
- 第2グラウンド

