9月のほけんだより

2026/09/1
妹背牛中学校保健室
（No.8 手洗い）

学校祭に向けての準備がいよいよ大詰めを迎えていますね！様々な準備で忙しい時期だとは思いますが、万全な体調で当日をむかえるためには、しっかりと休息を取り体調管理に努めることも大切です。十分な睡眠とバランスの取れた食事を心がけましょう。また、水分補給や手洗いうがいなど忘れずにしっかり行ってくださいね。みなさんが創りあげる学校祭をとても楽しみにしています。

手洗い忘れていませんか？

目に見えなくても手にはバイキンがたくさんついています。こまめに手を洗いましょう。

人は１時間のうちに無意識に約20回ほど顔を触っているそうです。色々な場所に触れた手にはウイルスや細菌ついており、その手で目や口などに触れることで体内に侵入してしまいます。そのため、正しい手洗いで手を清潔に保つことが重要です。洗った後は清潔なタオルやハンカチでしっかり拭きましょう。

脳貧血に注意

学校祭の合唱や発表などで、緊張した状態のまま長時間立っていると、めまいや立ちくらみがしたり、目の前が暗くなったりすることがあり、ひどい場合には、そのまま倒れてしまうこともあります。

こうした症状は、一般に「脳貧血」と呼ばれます。長時間立ち続けたり、急に立ち上がったりすると血圧が下がり、脳に送られる血液が一時的に少なくなることで起こるそうです。特に、睡眠不足や疲れがたまっているとき、朝食を抜いてしまったときなどは起こりやすくなるので、注意が必要です。

「もう少しで終わるから」と無理をして我慢していると、そのまま倒れて、頭を打つなどの大けがをする危険があります。少しでも体調がおかしいと感じたら、無理をせず、その場で座るかしゃがんでください。また、近くにいる人の顔色や様子がおかしいと感じたときは、焦らず、すぐに近くの先生へ知らせてください。

予防のポイント

- ✅ 朝食をしっかりとる
- ✅ 十分な睡眠をとる
- ✅ 水分をこまめに補給する

＊鉄分不足などによって、血液中の赤血球やヘモグロビンが少なくなることで起こる「貧血」とは違います。

そのペットボトル、菌のたまり場かも!?

ペットボトルに口をつけて飲むと口の中の菌がボトル内に入り込み、飲み物をエサに増えてしまいます。

菌は温かい環境を好むため夏場は特に危険です。30℃の環境下では、口をつけたペットボトルの麦茶の菌が１日で３倍、２日で10倍に増えたという報告も。

菌を増やさない飲み方のポイント

- **開けたら飲みきる**
  時間がたつほど菌が増えるので、早めに飲みきりましょう
- **コップに注いで飲む**
  ボトルに直接口をつけなければ、菌が入らないので安心です
- **冷蔵庫に入れる**
  菌は冷たい場所が苦手。飲み残しはすぐに冷蔵庫へ

RICE処置を正しく行おう

ケガの痛みや腫れを抑え、回復も早くできるのが

Rest（安静）
Icing（冷却）
Compression（圧迫）
Elevation（挙上）

のRICEという応急処置です。

この処置には注意点もあります。

冷却は凍傷につながることも

氷を直接当てたり、冷やしすぎたりすると皮ふの組織が凍って、血流も悪くなり、凍傷を引き起こします。

圧迫で壊死することも

強すぎる圧迫や長時間の圧迫は神経麻痺や循環障害を起こし、壊死することも。冷却・圧迫していて、患部が青くなったり、しびれてきたりしたら休憩するなど断続的に行いましょう。

ケガをしたとき、その場の対処で未来が変わることも。正しい知識と対応で、自分や仲間の体を守りましょう。