

# 保健だより

2018. 12.13  
さいたま市立大宮西高校



## 12/17 (月) から 球技大会 が始まります。 ～けがにつながる「油断」と「過信」にご注意を！！～



冬季のスポーツは、身体が縮こまり関節の可動域が狭いため、大きなけがにつながりやすくなります。しばらく運動から遠ざかっている人がほとんどだと思いますので、準備を整えて大会に臨みましょう。

### ポイント① 準備は入念に行いましょう。

- ☆自分だけでなく他人をけがさせないよう、爪は短く切りましょう。
- ☆参加するからには、睡眠、朝食をしっかりとしましょう。(体調が悪いのに無理押ししたり、睡眠不足や夕食で運動したりすることは危険であることを理解しましょう。)
- ☆運動前は暖かい服装で、ウォーミングアップを行いましょう。(運動後は汗の始末、手洗い・うがいも忘れずに。)

### ポイント② 冬季もこまめに水分補給を行いましょう。

- ☆冬季は汗をかかぬ実感がないと思いますが、「不感蒸泄」といって、呼吸や皮膚から**0.9Lの水分蒸発**や、尿で**1.5L**、糞便で**0.1L**、計**2.5L/日の損失**があります。
- ☆さらに、冬季は湿度が低く空気が乾燥し、風邪やインフルエンザが流行る時期でもあるので、感染症予防も含め、**こまめな水分補給を心がけ**ましょう。
- 感染症蔓延のおそれがあるため、**回し飲みは厳禁**です。**マイボトルを準備**しましょう。

### ポイント③ 危険予知力を育てよう。

- 危険予知力とは、危害または損失の生ずる恐れのあることを予め知る力。大きな危険を避けるのに必要な力です。
- ☆**運動強度(負荷の大きさや時間)が、生理的許容範囲を超えると、スポーツ外傷、スポーツ障害の発生する可能性が高くなります。**
- ☆**自分の体調や状態を正しく認識し、けがや事故を防いでいきましょう。**

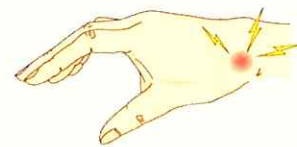
## 今年の冬至は12月22日。

太陽が最も南に偏り、北半球では一年中で昼が最も短くなる日です。この日を境に少しずつ日が長くなってきますが、「冬至冬なか、冬始め」といわれるように、本格的に寒くなるのは、これからです。体調管理に気を配り、元気に過ごしていきましょう。

## こんなけがに注意しよう！！

### 舟状骨骨折

手首を背屈した状態で手をついた際に、手根骨の一つである『舟状骨』に骨折が起こることが多くあります。この舟状骨は血液の流れが悪いので、骨が付きにくいという特徴があるので、**スポーツなどの転倒時、手のつき方には注意が必要です。**

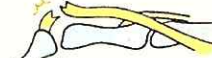


### つちゆび 槌指 (突き指で起こる症状の一つ)

第一関節が曲がったまま指をまっすぐ伸ばせないけがを槌指といいます。指をまっすぐ伸ばす筋が切れてしまい起こります。指先が腫れて骨折が疑われる場合や指がきちんと伸ばせない時は受診が必要です。



⇒正常



⇒腱断裂



⇒末節骨骨折

※けがをした際は、早めに専門医(整形外科)を受診しましょう。受診結果は保健室まで報告してください。

冬休みの過ごし方 / 世界エイステー

# 冬休みに向けて



気温も低く、空気が乾燥する冬は、かぜやインフルエンザが流行る季節です。特に冬休みは、年末年始のお祝いムードから、つい気も緩みがちになりますが、そんな時期こそいつも以上に健康管理を意識した生活が大切です。健康・安全で有意義な冬休みを過ごしましょう。

<p><b>生活リズムを大切に。</b></p>  <p>規則正しい生活習慣が抵抗力アップ、元気の源です。三学期、元気な顔で会いましょう。</p>	<p><b>手洗い・うがい、咳エチケット、部屋の換気で感染症の予防を。</b></p> <p>手洗いは流水 30 秒！ 手首から指先まで。</p>  <p>インフルエンザ、感染性胃腸炎等の感染症にご注意を。症状があれば受診し、しっかり治しましょう。</p>
<p><b>少しずつでも毎日運動を。</b></p>  <p>身体を動かし、気分もリフレッシュしましょう。</p>	<p><b>交通安全に気をつけて。</b></p>  <p>冬休み 冬休みの安全な過ごし方を身につけよう</p> <p>気忙しい時期です。時間にゆとりをもって過ごしましょう。</p>
<p><b>疾病の受診・治療をしましょう。</b></p>  <p>冬休みは受診・治療のチャンスです。お休み中に受診・治療のチャンスです。</p> <p>う歯・視力低下・耳鼻科疾患等の受診は済みましたか？これらの疾患は、緊急性はそれほどないために、治療を先送りしてしまいがちですが、放置しておくとも日常生活に支障が出てくるものです。次年度に持ち越さないよう、いまのうちに時間を作って受診しましょう。</p>	<p><b>年末年始、ハメを外さないように。</b></p>  <p>冬休み、いろんな誘惑に負けないで！</p> <p>クリスマス、お正月とイベントが多く、周りには誘惑もいっぱいです。少しだけ、今だけのつもりが危険な落とし穴になることだってあります。自分の行動の一步先を考えて行動しましょう。また、困ったときは、一人で抱えず身近な人に相談して、きちんと対処しましょう。</p>

**【危険ドラッグ…使用に絡む事件、事故が深刻な社会問題になっています。】**

脱法ドラッグ、合法ハーブと称されていてもどんなものが入っているかわかりません。薬のネット販売などもありますが、不審なサイトが増加傾向にあり、個人売買による安全性の確認できない物や無許可店舗、専門家不在の店舗もあり、正しい判断が難しくなっています。危険ドラッグは一度でも使用すると健康や命、そしてあなたの未来に影響を及ぼすものです。

**絶対に手を出さないよう、注意深く行動しましょう。**

## 「冬の感染症」予防に努めていきましょう。

- ☆**感染性胃腸炎**
  - ①帰宅後、トイレ後、食事前は、石けんで手を洗い、うがいをしましょう。
  - ②タオルは個人専用にしなす。③食品の加熱は十分にしましょう。
  - ④二次感染の予防（汚物等の処理はマスク・手袋を着用し、消毒液は「塩素系」で。
- ☆**インフルエンザ**
  - ・出席停止期間の基準は『発症後5日を経過し、かつ解熱後2日を経過するまで』です。冬休み中でも、診断を受けた場合は、周囲への感染拡大を防ぐために、その期間は自宅で安静にし、しっかり治すようにしましょう。

## 12/1は「世界エイズデー」でした。

- ◆過去一年間（平成29年）の国内データ
  - ・新規HIV感染者は976件、新規AIDS患者は413件、合計は1,389件。全体に占める新規AIDS患者の割合は3割前後の高止まり傾向が続いていて、エイズを発症するまで自身がHIVに感染していることを知らない人が多く存在するとも推定されています。
  - ・新規HIV感染者および新規AIDS患者の累計報告数は28,832件。

平成30年度「世界エイズデー」のキャンペーンテーマ

## UPDATE! エイズ治療のこと HIV検査のこと

HIV/エイズに関する取り組みは、大きな転換期となっています。HIVに感染してもいち早く治療を開始すれば、エイズの発症を防ぎ、また体内のウイルス量が減少するために、他の人への感染リスクが大きく低下することも確認されています。つまりHIVに感染しても、感染していない人と同等の生活が期待できるようになりました。



けれどそうした変化が、正確な情報として十分に伝わっているとは言えません。いまだ「治療法がなく」「死に至る」病気だという認識の人もいます。進歩するエイズ治療の現在とHIV検査の重要性を伝えるには、知識のUPDATE（更新）が必要です。それがHIV検査のいち早い受検につながり、エイズの蔓延を防ぎます。



**【相談窓口】** 埼玉県エイズホットライン(電話相談) ☎048-764-3030  
さいたま市保健所の相談窓口 ☎048-840-2220  
※検査、相談は匿名・無料で最寄りの保健所等でも受けられます。  
**エイズ予防情報ネット (エイズ予防財団)** <http://api-net.jfap.or.jp/index.html>