

保健だより

足立高等学校 保健室

平成28年12月



誘惑が多い時期です

「ダメ、絶対！」を忘れずに

冬休み、みなさん予定は決まっていますか？
部活や講習で忙しい人もいるかもしれませんが、

クリスマス、お正月と楽しい集まりも多い時期ですよ。しかし、人が集まる場所では、時々、危険な誘惑があることも。

クリスマスパーティーなどで「ちょっとくらいいいじゃない」と誘われてお酒やたばこに手を出してしまったり、周りの人がみんなやっているから断りづらくて怪しいよくわからないドラッグを使ってしまった。・・・などということのないように、断る勇気を持ちましょう。そんな時には『空気を読まない人』になることも大切です！

中には「ドラッグは危ないからやらないけど、タバコやお酒なんてみんな吸ってる(飲んでる)し」と思う人もいるかもしれません。でも、タバコやお酒を20歳まで禁止しているのには、脳や身体の発達を考えた上で、きちんとした理由があります。

また、「ドラッグなんて私には関係のない世界」と思っている人。一見ラムネや香水に見えるような危険ドラッグがあるのを知っていますか？またインターネットの普及などによって、10代の若者や、主婦、サラリーマンが大麻や覚せい剤を使用してしまうなど、今やドラッグは私たちにとっても身近なものになってしまっているのです。

タバコも、お酒も、ドラッグも。「ダメ、絶対！」忘れずに。健康・安全で楽しい冬休みを過ごしてください。

未成年者がアルコールを飲んではいけなわけ

- ・脳によくない影響がある
- ・発達段階のからだに負担がかかる(肝臓など)
- ・依存症や急性アルコール中毒になりやすい
- ・性ホルモンに異常をきたすことがある



突き指に注意！

2学期は体育等でも突き指がとても多く、中には骨折をしてしまった人もいました。

突き指とは指のケガの総称で、様々な種類があります。みなさんが「突き指」と使うのは、軽度の打撲や捻挫のことだと思いますが、骨折や脱臼、腱断裂なども突き指なのです。

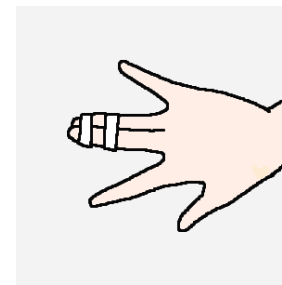
<病院での受診が必要なのはこんな時>

- | | |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 指がまっすぐボールに当たった | <input type="checkbox"/> 腫れている |
| <input type="checkbox"/> ボールが当たった時指がはげしく反った | <input type="checkbox"/> 圧痛(押すと痛い)がある |
| <input type="checkbox"/> 指の形が変わっている | <input type="checkbox"/> 内出血している |
| <input type="checkbox"/> 強い痛みがある | <input type="checkbox"/> 自分で指が伸ばせない |



こんな時は指の腱が切れたり、骨折していることがあります。病院できちんとみてもらいましょう。

<応急手当>



幅1.2cmのホワイトテープで固定したい関節の上下2カ所に3周巻きつけて固定する。
その後、しっかりと冷やす。
(絶対に引っ張ったりしないように！)
※保健室ではこれに近い方法でシップと固定をしています。
ただし、テーピングは保健室ではしていません。

11月の保健室来室状況

内科的利用	140名	外科的利用	50名	その他	11名	
					合計	201名