

レインボー

2016/9月号

岡山操山高等学校
生徒保健委員会 広報班

みなさん、松柏祭お疲れ様でした。十分に楽しめたでしょうか？連休も終わり、すっかり日常生活に戻りました。何度かの台風が残暑を連れ去り、だんだん気温が低下していきます。季節の変わり目は特に体調管理に気をつけ、風邪を引かないようにしましょう。

～松柏祭報告①文化の部～

今年の保健委員のテーマは「スポーツ」。操山生の意識調査や全運動部(同好会含む)紹介、また、先輩である人見絹枝選手・中国インターハイ・オリンピックの特集等を大勢の方が観に来てくださいました。

★恒例の人間ドックコーナーの中の肺活量測定の参加者は今年は250名でした★

「肺活王に私はなる！」上位者



男子1位	2-1	KK	バスケ部	6500
2位	2-3	田邊くん	無所属	6300
45歳一般男性				
女子1位	2-2	西角さん	ソフトテニス部	4100
2位	2-2	高瀬さん	バスケ部	4000

★今年ランクインできなかった人は来年また、リベンジしてみてください！★



～松柏祭報告②体育の部～

今年の体育祭で救護テントに来た人数は約50人。例年より増加してしまいました。疲れがたまっていた人が多かったのかもしれませんが。暑い1日となったので、ミストシャワー前で嬉しそうにミストを浴びる人が多く、給水担当の保健委員としてはお役に立ててうれしかったです。



秋です・・・チャドクガやハチに刺された時の病状と対処法とは？

先日マラソン大会で100人以上がハチに刺されたという県外の被害が大きく報道されていました。人に害をなす虫の活動シーズンが続いています。本校の敷地内で発見され、操山高校内のホットな話題の主となったのはチャドクガとスズメバチ。校内の巣はすでに駆除されていますが、うっかり刺された時の為に、症状と対処方法を知識として知っておきましょう。

チャドクガ

チャドクガの幼虫に刺されると、突然の強い痒みに襲われ、蚊に刺されたようなじんましんのような赤みのある湿疹があらわれます。眠れないほどのひどい痒みに襲われるともいわれます。

⇒【応急処置】衣服や皮膚に付着している針をテープ等で取り除きます。水で患部を洗い流し、薬を塗って対応します。痒みが持続するようであれば患部を保冷材入りのガーゼなどで冷やします。



ハチ

ハチに刺されると、患部が赤く腫れ上がり、強い痒みや痛みを伴います。ハチのいる場所からまず遠ざかり、安全を確保することが大切です。

⇒【応急処置】患部に刺さった針を手で触れないように取り除きます。水で患部を洗い流し薬を塗って対応します。

ハチの種類によっては、短時間で呼吸が苦しい等の強いアレルギー症状が起こる危険性もあるのです。すぐに医療機関へ搬送しましょう。



この他、秋に気をつけたい健康問題のひとつに花粉症があります。花粉症といえば、春先に多いイメージがあり、秋の花粉症はよく風邪と間違われてしまうそうです。しかし、イネ科植物・キク科のブタクサ・ヨモギ等、秋ならではのアレルギーがあり、アレルギー症状を引き起こされることがあります。秋の花粉症を起こす植物の花粉は、スギ花粉のように遠くへは飛ばないので「近づかないこと」がいちばんの予防策です。外から帰宅した際は、家に入る前に衣服をよく払い、花粉を落とすことも大切です。鼻水等の鼻炎症状が続くと、勉強に支障が出ます。あやしいと思った時は、早めに耳鼻科を受診しましょう。

未治療者は早めに受診を！（特に3年生）！