

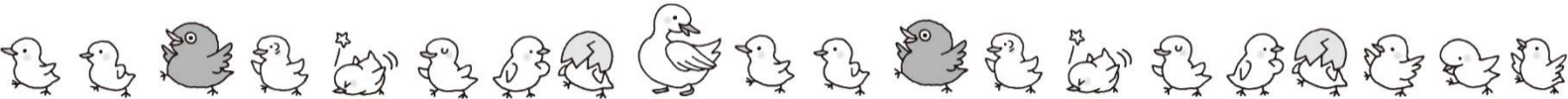
# 保健だより 5月



平成30年5月17日発行 長崎県立波佐見高等学校 保健室

新学期が始まっておよそ一ヶ月。新しい環境や周りとの関係にも徐々に慣れてきたころではないでしょうか。しかし5月は、当初の緊張がゆるむところで、心身の疲れが出やすいといわれています。

緊張や疲れの原因が人それぞれであるように、それをほぐすための方法もさまざまです。5月は気候もさわやかで過ごしやすい季節です。時間を有効活用して、リフレッシュしていきましょう！



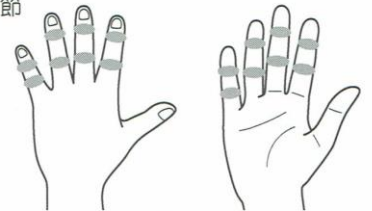
## 突き指の手当てを覚えよう

ボールが当たるなどして、指先に強い力がかかることでおきる指のケガを「突き指」といいます。症状は、打撲やねんざによる痛み、骨折や腱（けん）の断裂などがあげられます。突き指を放っておくと指先が曲がったままになり、手術が必要になることもあります。そうならないために、突き指をしたときはすぐに手当てをおこない、2～3日たっても症状がよくなる場合は、医療機関を受診しましょう。

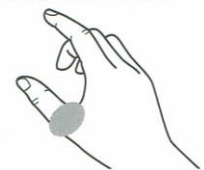
保健室前にも、突き指に関するポスターを貼っていますので、ぜひ見に来てください。

### 突き指が起りやすい箇所

- ◆人差し指、中指、薬指、小指の第1、第2関節



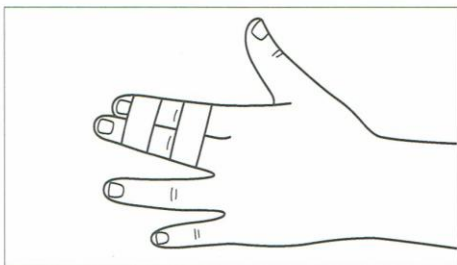
- ◆親指の付け根（第2関節）



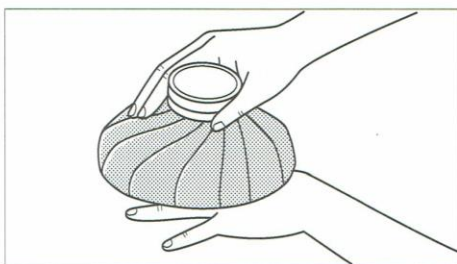
捻挫や骨折は自分で症状を判断するのが難しいため、医師による診断を受けた上で治療をすることが大切です。

### 手当のポイントは“固定して冷やす”

#### 基本の手当

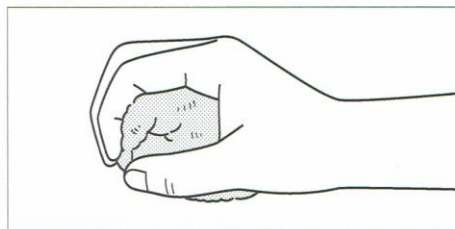


突き指をした指を、隣の指と一緒に固定する。

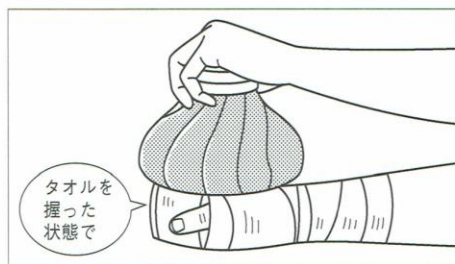


固定した上から氷のうなどで冷やす。

#### 指を伸ばせないとき



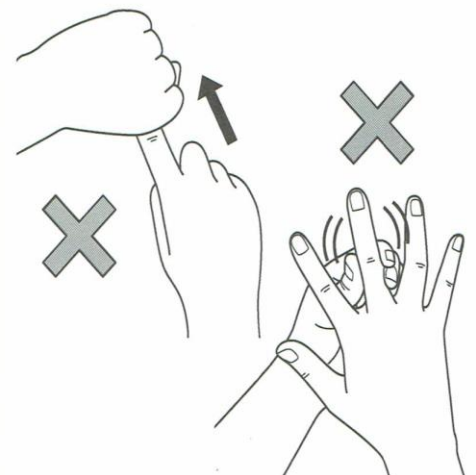
丸めたタオルなどを握って、指を軽く曲げた状態にする。



包帯などで固定し、氷のうなどで冷やす。

引っ張ったり  
もんだりするのは

**危険**

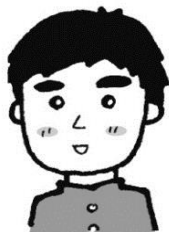


突き指を引っ張ったりもんだりすると、痛みや腫れがひどくなるだけではなく、骨がずれる恐れがあるのでやめましょう。

お答えします!

# タバコのギモン Q&A

Q どんな害がある?

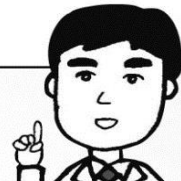


**A** タバコに含まれている化学物質4000種類以上のうち、有害とされているのはおよそ200種類。その代表的なものが「ニコチン」「タール」「一酸化炭素」です。

**ニコチン**：タバコがやめられなくなる、血管を収縮させる、心臓に負担をかける

**タール**：発がん物質が多く含まれている

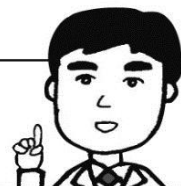
**一酸化炭素**：血液が酸素を運ぶ働きを妨げる、動脈硬化を促進する



Q どうしてやめられない?



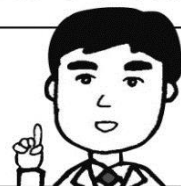
**A** タバコを続けて吸っていると、いったんやめたとき『イライラする』『落ち着かない』といった症状が出るようになります。有害物質のひとつ「ニコチン」がもつ依存性による害です。また、状況を問わず、反射的に吸いたくなってしまう（心理的依存）ことも起こるようになります。



Q 周りの人にも悪影響が?



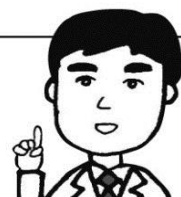
**A** タバコの煙には主流煙（吸い口から出る）と副流煙（火がついている先から出る）があります。副流煙はタバコを吸わない人であっても、誰かがそばで吸っていれば自然に吸い込んでしまいます。これを「受動喫煙」といいます。さらに、ニコチンやタールなどの有害物質は、副流煙により多く含まれているのです。



Q 少しだったら大丈夫?



**A** とくにニコチンやタールが軽いタバコは、「それほど影響はない」「すぐやめられそう」と考えがちですが、もし、それで満足できなかったら…? また、喫煙習慣のある人がそれまでより軽いタバコに変えても、体が慣れてしまっていて、かえって吸う本数が増えてしまうということもあるのです。



日本では20歳未満の喫煙は法律で禁止されています。これは、成長段階においては特にタバコの害が影響しやすいことが主な理由のひとつです。

また、タバコは、『ゲートウェイドラッグ』と呼ばれ、さらに依存性が高く有害な薬物に手を出すきっかけになる可能性も指摘されています。