

保健だより



令和5年2月3日
No. 10
高岡市立志貴野中学校

新型コロナとインフルエンザの同時流行が続いており、市内でも新型コロナの欠席者数とインフルエンザの欠席者数が同じくらいになっています。

1月が終わり、いよいよ3年生は進路決定に向けて、1・2年生は進級に向けて、1年を締めくくる大事な時期になりました。新型コロナが春にはインフルエンザと同じ第5類になるというニュースもありますが、まだまだ気を抜かずに気持ちを引き締めて感染予防対策を行い、残りの3学期を有意義に過ごしてほしいです。

やけどに気をつけよう

暖房器具や火を使うことが多い冬は、やけどをしやすい季節です。低温やけどなど、気づかないうちにやけどをしてしまう場合もあります。

I 度…表皮までのやけど。赤くなってヒリヒリします。

II 度…真皮まで破壊されるやけど。水ぶくれができ、強く痛みます。

III 度…皮下組織まで破壊されるやけど。組織が死んで、自力での再生は不可能です。

**やけどをしてしまったら…
まず水で冷やす！**



服の上からやけどをした場合は服の上から、冷水で15分以上冷やします。

病院に行くまでの応急処置

患部をガーゼなどで軽く覆う



患部に密着させないように、ガーゼは軽く覆う程度にしましょう。

水以外のものはつけない



診察の妨げとなることがあるので薬品などは塗らないようにしましょう。

やけどは自己判断せず、病院へ行ったほうが安心です。

気をつけよう！低温やけど

●どんなときに起こるの？

体温より少し高めのお適な熱に長時間同じ場所が触れることで起こります。使い捨てカイロや電気カーペットが注意です。

●どんな症状なの？

初めは皮ふが赤くなり、小さな水ぶくれができる程度です。気付かないうちに深い場所までやけどになることが多いです。

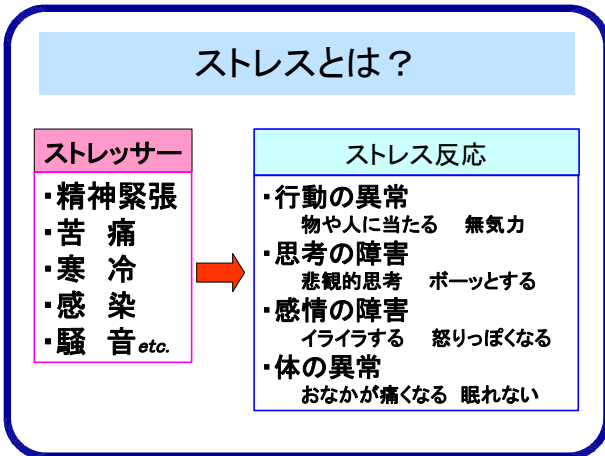
●低温やけどになったら？

ふつうのやけどと同じ処置をします。冷たい水でよく冷やし、良くならなければ皮膚科に受診しましょう。

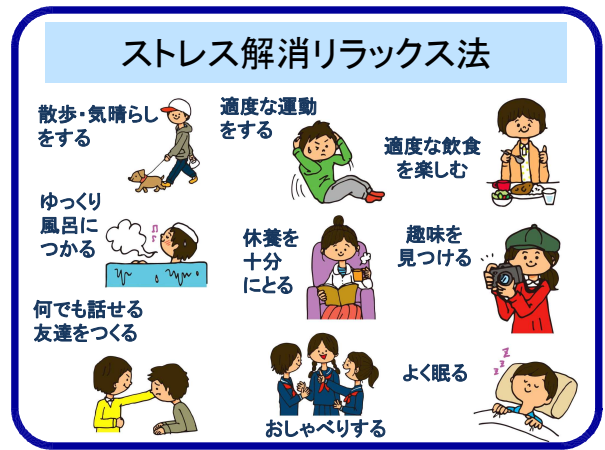
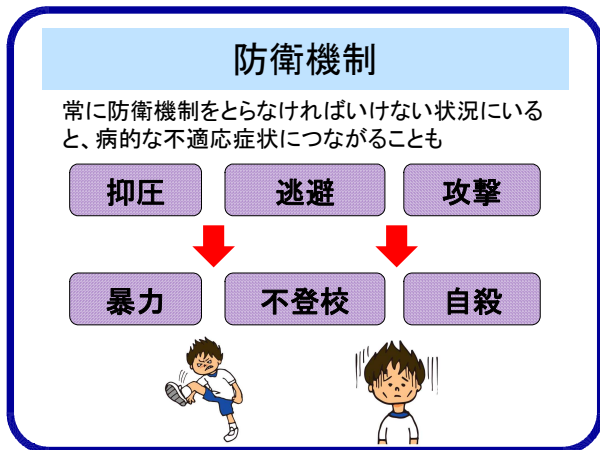
ストレスとストレスマネジメント

私たちは、ストレス状況にあるとき、無意識に心の操作を行って、自分を守ろうとしています。こうした心の動きを**防衛機制**（ぼうえいきせい）といいます。

例えば、お寿司を食べたいのに、お金がないのでラーメンにする「**代償**」（だいしょう）や勉強が苦手なので別の得意なことを頑張る「**補償**」（ほしょう）などがあります。この他にも、人を攻撃したくなる性質を格闘スポーツの選手になって試合に勝つために使うのは「**昇華**」（しょうか）、テストで点数がとれなかったのは体調が悪かったからと自分を納得させる「**合理化**」（らぎりか）などがあります。



しかし、常に防衛機制をとらなければならない状況にいると、病的な不適応症状（びやくあつ）に陥ることがあります。欲求を無理に長期間押さえ込む「**抑圧**」、失敗から身を守ろうとして問題から逃げて避ける「**逃避**」、他人や物を傷付けて欲求不満を解消しようとする「**攻撃**」などは、いじめや暴力行為、不登校、自殺などにつながることもあります。



人が生きていく中でストレスは必ずあるものですが、大きすぎると疲れ果てて何もできなくなることがあります。ストレスが大きいと感じたときは、家族や友達、先生にSOSを出して助けを求めましょう。人に助けを求める力は大切です。必要なときに周囲に助けを求めながら自分に力を取り戻し、元気になったときは、今度は自分が人を助けることもできます。その経験は必ず自分の成長につながっていきます。