

HARMONY

平成26年5月9日発行

今月の保健目標

身のまわりの清潔に心がけよう

ゴールデンウィークが終わり、気持ちを切り替えることができていますか。今の自分を見つめ直しましょう。



オアシスコーナー

花咲かせて華やぐ人生

尾張旭市 左和子さん(40才)

この1年、花や野菜を育ててきました。以前は何度、苗を買ってきても枯らしてしまい、楽しむことができませんでした。でも、今回は春になってたくさんの花が咲いてくれ、園芸が楽しく、好きになりました。

再挑戦のきっかけは、体調のことで外出がしにくくなり、「家で楽しめるものを・・・」と思ったことです。上手に育てたいと強く思い、本やインターネットで育て方を調べ試行錯誤しました。

以前は知る努力をせず、園芸には向いてないと思いこんでいましたが、そうではなく「楽しもう」と心が向いていなかったことに気がきました。何事も、向き不向きが多少あったとしても、気持ちの持ちようがとても大事だと改めて感じました。

人生はなかなか思った通りにはなりませんが、気持ち次第で楽しくなるものかもしれません。これからは園芸も私の人生も、たくさんの花が咲くよう頑張ってみようと思います。

2014.4.26 中日新聞

見方や考え方を変えてみると、人生も面白くなりそうですね。どうですか。

健康豆知識

「鼻血が出たら、どうすればいいの？」

時々、「鼻血が止まらない」と困った顔をしながら保健室に来る人がいます。鼻血を止めるには

- ① 鼻の根元を指で押さえる。(ティッシュペーパーを使う)
※このあたりの血管から出血している。
- ② やや下を向く。(上を向くと、のどに血が流れる)
※いすにすわるとよい。
- ③ しばらくのあいだ、おさえても止まらない時は、冷やす。



覚えておこう。熱中症の手当て

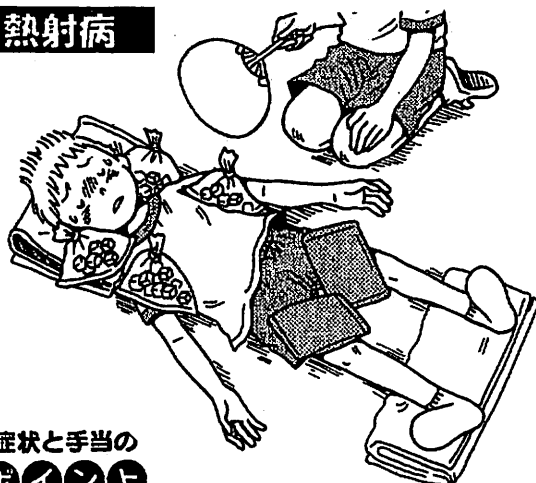
熱中症は、急激に気温や湿度が上がったときにおこりやすいです。特に運動や作業中は一層注意が必要です。手当ての基本を覚えておくことも大切です。

◆ 熱中症のサイン ◆



頭痛、吐き気、めまい、けいれん
立ちくらみ、皮膚が熱くなる
汗が出なくなる、唇のしびれ

熱射病



症状と手当てのポイント



○意識障害、高体温で体が熱い、自分で体を動かすことが難しいなどの症状がみられます。(必要に応じて救急車)
※体(特に太い血管部分)を氷などで冷やし、体温を下げる。

熱疲労



症状と手当てのポイント

ポイント



○頭痛、吐き気、めまい、脱力感などの症状がみられます。

※涼しい場所で衣服をゆるめて休めます。スポーツドリンクや水を飲ませ、必要によっては、病院で受診する。

熱けいれん



症状と手

ポイント



○発汗後、血液中の塩分が不足し、筋肉のけいれんが起きます。

※生理食塩水(水1ℓに対し、塩を9g溶かす)を飲ませる。