



保健だより

令和2年 5月19日NO.6
青北高校今別校舎保健室

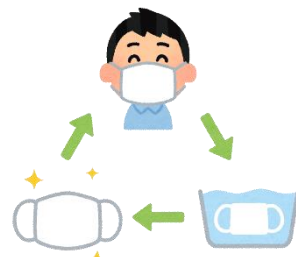
臨時休業・GWが終わり・・・

臨時休業・ゴールデンウィークも終了し、10日程過ぎました。
生活リズムは整ってきましたか？学校が始まって皆さんどんな
気持ちでいるのでしょうか。
青森県は自粛要請が解除されましたが油断は禁物です。
行動する前にきちんと考えてから行動に移しましょう。



感謝 マスクづくり

皆さんのお陰で無事に終わることができました。
有り難うございました。黙々と集中して作業したり、できるところや苦手な部分をみんなで補い
ながら作業している姿にいつもとは違う一面を見ることができました。
お互いを思いやる気持ちが大切です。



マスクの手入れ

- 1 使用したら必ず洗いましょう。
- 2 衣料用洗剤で手洗いします。
- 3 丁寧にすすぎましょう。
- 4 しわにならないようにしわをのばします。
- 5 干します。



ありがとう
ございました

スマホで腱鞘炎？！



左の写真のように手を傾けて下さい。傾けて矢印部分に痛みがありますか？痛みがなくても矢印部分を押ししてみてください。痛みはありますか？

痛みがある人はスマホ腱鞘炎ともいわれる『ドケルバン病』です。スマホによる悪影響は以前も掲載しましたが覚えていますか？健康を害さないように適切に使用しましょう。

～症状が出てしまったら～

親指を動かしすぎないように安静に保つことが大切です。症状が治まりにくい場合は、血流の改善とむくみの軽減を図ります。温水に手を入れて親指をゆっくりと動かす方法をお勧めします。

また、テーピングやサポーターで患部を固定するのも効果的です。

経過が長く症状が進行している場合は、懸濁性のステロイドと局所麻酔薬を混ぜたものを腱鞘と腱の間に注入します。ほとんどのケースでは1回の注入で完治します。しかし、それでも再発を繰り返したりする場合は、腱鞘を切開する手術を行うことになります。

～予防するために～

- 使う回数を少なくする。
- なるべく両手でもって操作する。
- 親指でタッチパネルを叩くスピードを下げる。
- タッチパネルを押す操作を他の指で代用する。



熱中症 予防

寒暖差が激しい時期です。調節できる服装を心がけて熱中症に気をつけましょう。

