

9月のほけんだよ！

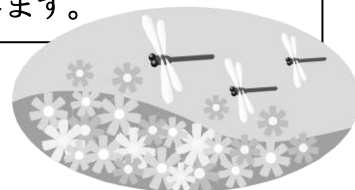
築館中
平成26年
9月2日

9月の保健

けがの防止に
心がけよう

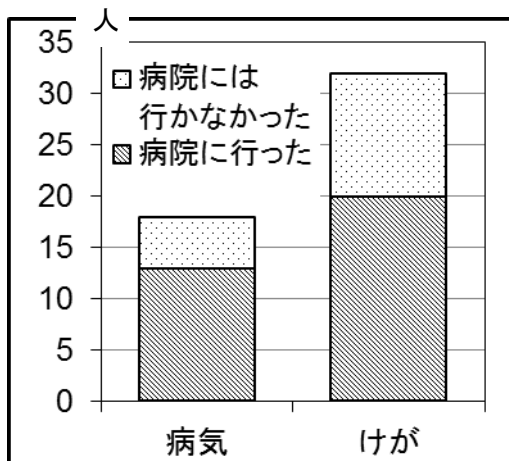
蝉の声に秋の虫の声が加わり、暑さも一段落するのでは・・・と期待しているところです。

休み明け、暑さや生活リズムの乱れで体調不良生徒が多くなるのではと心配しましたが、保健室来室生徒は少なく、ホッとしているところです。各学年のこれからの行事に向けて、元気に活動できるよう、ご家庭でも健康管理をお願いします。



夏休み中の健康調査から

病気やけがをした生徒



○ 初めて中学校の夏休みを送った1年生は、毎日の部活や駅伝練習、宿題等でちょっと疲れ気味の様子です。3年生は「朝はゆっくり起きて、朝食抜き、夜は遅く寝る」という生活の生徒も見られました。

行事がいっぱいの9月に対応できるよう、「睡眠時間の確保」と「三食きちんと食べる」を心掛けるようお声掛けください。

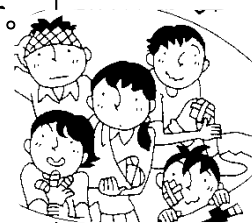
○ 夏休み中に病気にかかった人は18人いました。主な疾病は「かぜ」「腹痛」「発熱」等でした。

○ けがをした人は32人で、病院に行った場合には、振興センターやPTA安全互助会の適用になるかどうか、該当生徒に状況を聞いているところです。

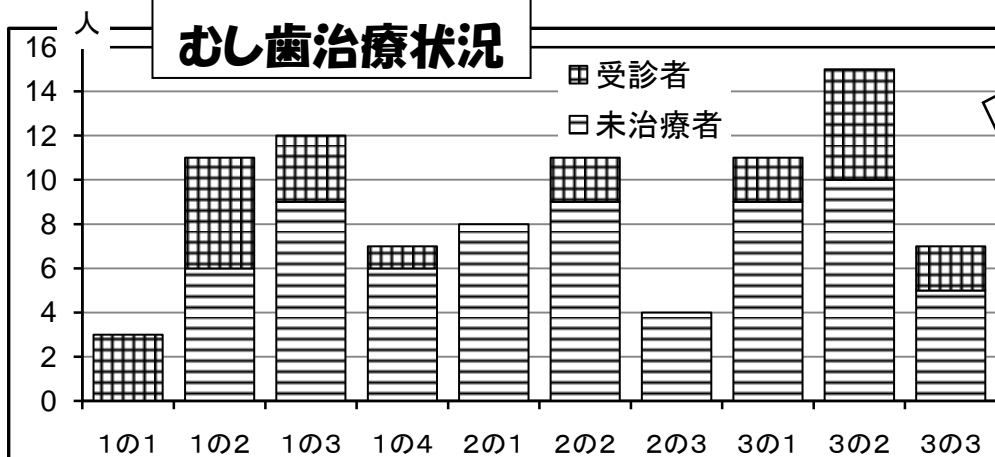
●夏休みの「部活中や登下校中」のけがで、総医療費が5000円(500点)以上かかった時は「日本スポーツ振興センター」の保険給付対象になります。

●それ以外の自宅や学校管理下外でのけがで、受傷日から医師により完治と診断されるまでの期間が、8日間以上のものが「PTA安全互助会」の保険給付対象になります。

★「該当するのでは」というけがの場合はお知らせください。



むし歯治療状況



夏休み中に受診した人もいますが、現在までに「受診報告書」が保健室に届いているのは、「むし歯未治療生徒」88人中23人分です。

治療が終了した場合は「報告書」を提出されるようお願いいたします。

運動と休養

下記を参考に効果的な運動の仕方を実践してみましょう！



①準備運動(ウォーミングアップ)・・・

軽いランニングやストレッチで体を温めたり、伸ばしたりすることで、事故やけがの予防になります。

②整理運動(クールダウン)・・・

急に動きを止めて、そのまま練習を終わりにしてしまうと、筋肉に疲れが残ったり、体中に酸素や栄養を送ろうと活発に働いていた心臓に負担がかかったりして、体調を崩しやすくなります。ストレッチやジョギングなどで運動を少しずつ締めくくりにしましょう。

③マッサージ・・・

運動した後にマッサージをすると、血液やリンパの流れが良くなり、体の疲れが早く取れるようになります。気持ちよく感じるくらいの強さで体をさすったり、もんだり、たたいたりを友達とおしゃべりしながらゆったりとした気持ちで行いましょう。

保健室来室理由で気になること・・・生活見直してほしいなあ

その1 「頭が痛い」「気持ちが悪い」と来室する生徒

曾根「なんでそんなに(12時過ぎ)遅くまで起きてるの？」

生徒「ちょっと・・・メールしてるんで・・・やめられなくて・・・」

その2 「お腹が痛い」の理由、「便秘では」と思われる人がいます。

生徒「10日位、出ていないんです。くせになっていて、よく痛くなります。」

お医者さんからも「便秘で来院する生徒がいます。朝食を食べなかったり、朝起きが遅くて、トイレで頑張るという習慣がなかったりする生徒さんに多いですね。」とお話がありました。

便秘を軽く考えてはいけません。排便習慣がついていないと、腸の働きが悪くなり、最悪の場合は腸閉塞や癌等の病気になることもあります。

「朝ごはんを食べる」「トイレで頑張る」くせをつけましょう。

曾根が実行しているのは「朝起きたらすぐ、コップ1～2杯の水を飲む」です。けっこういいですよ。

応急手当て 自分で行う

洗う

すり傷



水道の流水で、傷口を洗い流す。

目にゴミが入った



洗面器の水の中で、まばたきをする。

薬品がかかったり、動物にかまれたりしたときも、まず流水で洗います。

冷やす

やけど



水道の流水で、痛みがおさまるまで。

突き指・打撲



氷を入れたビニール袋で、20分間。

やけどの範囲が広いときは、服の上から水をかけて冷やします。

押さえる

切り傷



清潔なハンカチなどを傷口に当てて。

鼻血



顔を下に向け、鼻をつまむ。

鼻血の手当てをしている間は、ゆっくりと、口で呼吸します。