

ほけんだより 10月

古里中 保健室
文責 小川
R2.10.2

暑かった夏が終わり、涼しい日が増え、秋の訪れを感じます。熱中症による保健室来室者は減りましたが、季節の変わり目は体調を崩しやすいので、水分補給や衣服の調節をしっかりと、健康で実り多い秋にしましょう。

体調不良での来室が減った一方、運動会の練習によるケガが増加しました。運動会では、感染症予防やケガに気を付けて、勝利を掴み、「実りの秋」にふさわしい結果を残しましょう。

10月の健康目標

目を大切にしよう

姿勢を正しくしよう

9月の保健室利用状況

来室理由	人数
けが（すり傷等）	119
病気（風邪等）	50
その他（健康相談等）	6
合計	175

9/1～9/30（20日間）1日平均約9人

10月の保健行事

10/8（木） 1・2学年歯科健診

10/15（木） 3学年歯科健診

10/22（木） 耳鼻科健診



10月10日は目の愛護デー

目に優しい生活を！



メガネ、コンタクトは
自分の度にあったものに



ゲームやスマホの
見すぎに注意



たまには遠くの景色を
眺めてリラックス



目が疲れたときは
蒸しタオルなどで温める

健康診断の結果をもらったら？

健康診断では、検診・検査が済んだ項目から順次、その結果をお知らせしていきます。「受診勧告書」をもらった人は、できるだけ早めに医療機関を受診してください。

なお、学校で実施している健康診断は“スクリーニング”といって、病気・異常の『疑い』があるケースを見つけ出すものです。

医療機関に行き、医師の診察や詳しい検査を受けた結果、とくに異常や病気がないと診断されることもあります。

また、異常や病気の有無にかかわらず、受診結果がわかり次第、受診勧告書を必ず学校に提出するようにしてください。



しっかり洗う理由って？

「すり傷は水道の水でしっかり洗い流しましょう」と言われますが、なぜなのでしょう？ それは、すりむいたところに砂やどろなどの汚れが残っていると、傷口からばい菌が入って、傷の治りが遅くなったり、「うみ」ができたりするからです。また、汚れが残ったじょうたいで治ってしまうこともあります。学校ですりむいたときも、保健室に行く前によく洗ってください。もしも血が出ているときは、せいけつなハンカチなどでおさえて、血を止めるようにしましょう。



ケガをした時の約束

①ケガをしたらずぐ保健室に行く。

すり傷などで皮がむけたり血が出ている状態を放っておくとばい菌などが入って治りが悪くなります。捻挫や打撲なども早く冷やすほど治りが良くなります。ケガをしたらずぐに保健室に行くようにしてください。

②すり傷は流水でよく洗う。

左に書いてある通り、治りが悪くなってしまうので砂が無くなるまでしっかり洗ってください。放置すると血と砂と一緒に固まり取りづらくなるので気を付けましょう。



保護者の方へ

- ・ 今月は歯科健診と耳鼻科検診があります。事前に歯みがきや耳掃除などの準備をしてくるようお声掛けをお願いします。
- ・ 視力検査、聴力検査、眼科検診、内科検診、運動器検査に関しましては、「受診勧告書」を配付してあります。今月末には歯科、耳鼻科に関しても配付予定ですので、早めの病院受診をよろしくお願いします。
- ・ 学校内や登下校中、部活動中に起きた事故は、日本スポーツ振興センターの保険が適用されます。申請は、随時受け付けております。申請用紙を HP からダウンロードができますので、用紙が必要な場合は、お使いください。災害については、必ず担任、部活動顧問にお伝えください。

