

ほけんだより 9月

令和6年9月10日
川口市立鳩ヶ谷中学校
養護教諭
根本夏生

体育祭の練習がはじまります。

2学期が始まり、1週間が経ちました。体の調子はどうですか？

9月9日現在、感染症の報告はないものの、発熱が続き、欠席している生徒や熱はなくても「体がだるい」「頭痛」などの風邪症状で欠席する生徒が数名います。

また、体育の授業中、授業後に気持ちが悪くと言って来室する生徒が多い1週間でした。話を聞くと、暑さに加え、「夏休み中の運動不足」「朝食を食べていない」「睡眠不足」が原因で体調不良になっているようです。

これからすぐに体育祭の練習が本格的に始まります。9月になっても、まだまだ暑い日は続きそうです。引き続き、大きめの水筒は忘れずに持ってきてましょう。

※保健室では水筒の中身の補充は出来ません。

運動・スポーツ時のケガを防ぐために

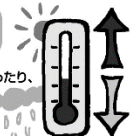


“秋バテ”に注意しよう！

夏の暑さがようやく落ち着いて秋の気配が感じられるようになった頃に、「疲れやすい」「だるい」「食欲がない」といった体の不調がみられることがあります。もしかしたら、それは“秋バテ”かもしれません。

秋バテの原因は？

秋は朝晩と日中の気温差が大きくなり、秋雨前線や台風などにより気圧も変化しやすいため、自律神経が乱れて、体の不調があらわれやすくなります。夏の間の生活習慣（冷房の効いた環境、冷たいものとりすぎなど）も関係していると言われています。



秋バテ対策～自律神経を整えよう～

- お風呂にゆっくりつかる
- 温かいものや、栄養バランスのよい食事をとる
- 夜ふかしをせず、十分な睡眠をとる
- 適度な運動をする



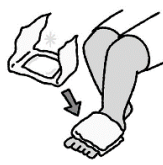
ケガをして「冷やす」ときの注意

保冷剤

氷のう

冷やす時間

やけどの場合



凍傷を防ぐためタオルを巻くなど、保冷剤が直接皮膚に触れないようにする。



冷凍庫から出したばかりは冷たすぎ。溶けかけの水か少し水を袋に入れて使う。



応急処置では20分くらい冷やして外す。痛みが出たらそれをくり返す。



すぐに流水で30分くらい冷やす。水ぶくれがある場合はやぶかないようにする。

お待ちしております



けんこうしんだん
健康診断からの…
じやけんばうこうじよ
受診報告書

さいがいもふうひいせいの
災害共済給付のための…
いりけうしんせいしよ
医療費申請書類

<受診報告書>

夏休み中に眼科や、歯医者に行き、治療をしてきた人は、健康診断後に配付した「治療のお知らせ」を学校に提出してください。「治療のお知らせ」が手元に無い場合は、「治療済」の旨を記入したメモなどでも結構です。

<日本スポーツ振興センター>

書類は、毎月20日頃までに提出いただけると、提出した月末中に手続きを完了することができます。

【ある日の保健室】

2学期の発育測定を実施しました。毎年1年生の身長伸びに驚かされます。特に男子は5cm以上伸びた生徒が何人もいました。3年生になると特に女子は身長伸びがゆっくりとなり、「1mmも変わってない」「身長止まった、最悪」と不満がたくさん。「絶対違う!もう1度測ってください!」と怒り気味に再度来室する生徒もいます。(何度測っても同じ数値…)

3年生は部活動を引退し、夏休み中の体重増加が心配されましたが、部活動を引退したことでお腹が空かず、前より少食になったという生徒も多く、大幅な体重増加の生徒は2~3名でした。自分の身長・体重が気になる人はいつでも計測に来てくださいね★

そのおしゃれ、障害につながるリスクあり!!!

不適切な使用による健康被害が心配です。

ヘアカラー



【接触性皮膚炎】頭皮や髪が生え際などに、かゆみ、赤み、腫れ、湿疹などの症状

ピアス



【金属アレルギー】人によってかゆみや赤み、水ぶくれなどを伴う皮膚症状がでる

カラコン



【失明にもつながる眼障害】不適切な使用や粗悪な商品で結膜や角膜などに深刻な悪影響