



保 健 だ よ り

平成 27 年 10 月 2 日
大阪市立新興中学校
保健室 NO.6

9月は雨の日が続きましたが、シルバーウィークは初秋のさわやかな気候を感じることができましたね。さて、暦は10月です。朝晩と日中の寒暖の差が大きい時期でこれから長袖の上着が欲しいくらいの日もあります。そして、今月は中間テストや文化発表会の取り組みなど行事も多く気づかないうちに疲れがたまってくるかもしれません。かぜなど引かないように、いつも以上に体調管理に努めてほしいと思います。

10月の保健行事

- 10月10日(土) 目の愛護デー
- 10月22日(木) 飲料水の水質検査(学校薬剤師による)



◎ 10月ってどんな月？

◆ かぜを引きの人数が増えます！

10月は1日の気温差が10℃を超える日が多くなるとともに、鼻やのどの症状を中心としたかぜが増えてきます。暑かった今年の夏の疲れも今だに残っていて体調をくずしやすい時です。新興中の保健室も9月下旬からかぜを引いて来室する生徒が増え始めています。 **こんな症状はありませんか？**

- | | |
|----------------------------------|-------------------------------------|
| ☐ からだがだるい | ☐ 鼻水が出る |
| ☐ ひどく眠い | ☐ 足が重い |
| ☐ のどが痛い | ☐ 頭がぼんやりしている |



上の項目にあてはまる人は、もしかしたらかぜの引き始めのシグナルかも・・・無理をせず早めに休養を取れば、その分早く回復します。

「かぜかなあ〜?」と思ったら、いつもより1時間早く寝る努力をしてみてください。

◆ 保健室の来室人数が増えています！

左の表からもわかるように9月に体調

《H27年4月～9月までの保健室来室人数》をくずして来室している人が多くいます。

月	内科的 訴え	外科的 訴え	合計 (人)
4月	89	29	118
5月	73	26	96
6月	115	52	167
7月	60	26	86
8月24～ 9月30日	131	41	172

9月は夏の疲れや、気温の変化が激しく頭痛や腹痛、発熱などが主な訴えです。また、中には最近イライラして「なんとなくしんどい!」と感じている人もいます。十分な睡眠で心も体も休めるとともに、体にも心にもたっぷりの栄養をあげましょう。

さらに、教室や廊下、階段で走ったりふざけたりせず、不注意によるケガも未然に防ぎましょう。



◎ 実りの秋は「医者いらず」(旬のものを食べよう!!)



☆ 一日1個のりんごで 医者いらず・・・(イギリスのことわざ)

☆ 柿が赤くなると 医者が青くなる・・・気候がよく病人が減って医者が困ること

☆ サンマが出れば あんまが引っ込む・・・江戸時代のことわざ

☆ 大根時の 医者いらず・・・大根の効能は盛りだくさん



「旬のものは健康によい」という意味の日本のことわざですが、このようなことわざは、世界各地で言い伝えられています。野菜・魚・果物・お米など秋に一番おいしくなる食べ物はたくさんあります。味もよく栄養たっぷりの旬の食べ物を楽しみながら、これからやって来る寒い冬に備えて、かぜに負けない元気な体をつくりましょう。

◎ 視力対決 ワシと ヒト (10月10日は目の愛護デー)



動物の中で一番視力がいいのは、ワシやタカだそうです。ワシやタカは視力に関わる視細胞というものを、なんとヒトの約8倍も持っていると言われます。

だからハイスピードで空を飛びながら、地上の小動物を見つけてすばやく捕まえることができます。ヒトは、何かを集中して見ると、周囲のものまではっきり見ることはできません。スマホを見ながら歩いたり、自転車に乗ったりするのは、ヒトには無理なことなのかもしれません。



◎ 知っていますか?薬のこと (10月17日～23日は薬と健康の週間)

時々保健室に「おなかが痛いから薬をください!」って言う生徒がいます。学校では原則として、薬を与えてはいけないことになっています。以前、友達から薬をもらって飲んで気分が悪くなった生徒もいました。自分に効くからと無責任に人にあげたりすることもやめましょう。薬の必要な人は家から持ってきてください。しかし薬に頼らないで治す工夫も大切です。

薬の貸し借りは



◎ 今年も保健美化委員が演じますよ! (文化発表会 10/23)



文化発表会で保健美化委員が「たばこをテーマ」でDVDを上映します。今、たばこは入門ドラッグと言われています。たばこの害について広く知ってもらうために、たばこが体に及ぼす害や、「1本だけなら・・・」という好奇心や友人からの誘いを勇気をもって断る強い意志を持てるように保健美化委員が皆さんに教えてくれます。保護者の皆さんにも是非、観ていただきたいと思います。

きっぱり断ろう!

