

令和6年9月4日

大阪市立茨田北中学校

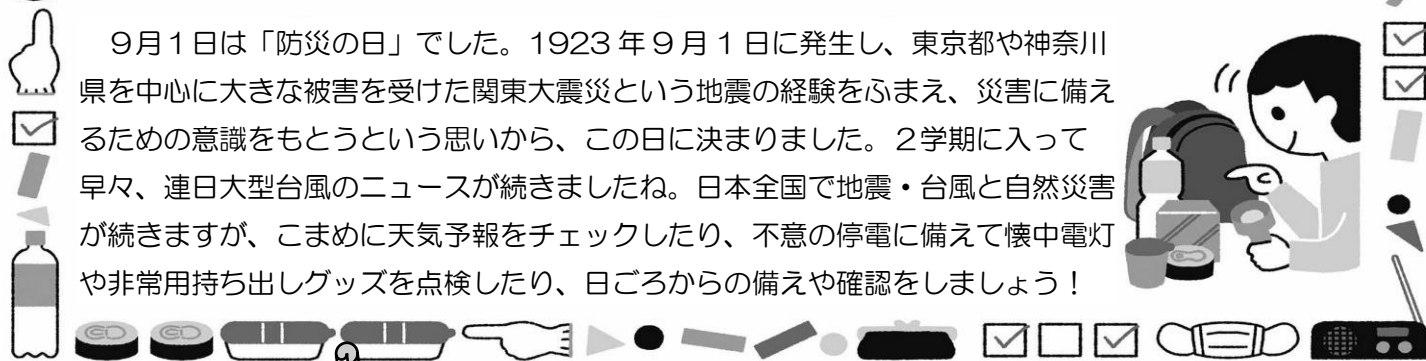
保健室

ほけんだより 9月

約1か月近い夏休みが終わり、2学期がスタートしましたね。夏休みは計画通りに過ごすことができましたか？長期休暇明けは生活リズムの変化から体調を崩しやすいです。少しずつ、学校モードに切り替えていきましょうね。



備えや確認はふだんから



9月1日は「防災の日」でした。1923年9月1日に発生し、東京都や神奈川県を中心に大きな被害を受けた関東大震災という地震の経験をふまえ、災害に備えるための意識をもとうという思いから、この日に決まりました。2学期に入って早々、連日大型台風のニュースが続きましたね。日本全国で地震・台風と自然災害が続きますが、こまめに天気予報をチェックしたり、不意の停電に備えて懐中電灯や非常用持ち出しグッズを点検したり、日ごろからの備えや確認をしましょう！

茨田北中 1学期の様子

外科的なものの来室

のべ 134人

けが等の状況

1位	擦り傷	45人
2位	皮膚科 (とげ、皮めくれ、蕁麻疹等)	28人
3位	打撲(頭以外)	26人
4位	鼻血	22人

1学期のけが等での来室人数は、のべ134人で、昨年より12人増でした。体育大会もあったので、擦り傷で来室する人が一番多かったです。続いて、皮膚科、打撲、鼻血と続きました。

内科的なものの来室

のべ 313人

体調不良等の状況

1位	頭痛	126人
2位	全身倦怠	41人
3位	腹痛	40人
4位	悪心嘔吐	37人

1学期の体調不良等での来室人数は、のべ313人でした。風邪症状(発熱、咳、咽頭痛など)での来室もありました。発熱や風邪症状があるときは、無理をせず自宅で安静に過ごしましょう。

運動・スポーツ時の ケガを防ぐために

朝食を
しっかり
食べておく



具合が
悪いときは
無理をせず
休む

十分に
睡眠を
とっておく

水分を
こまめに
補給する

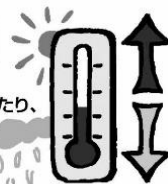
実施前後に
ウォーミングアップと
クールダウンを行う

“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」など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かったり、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

