

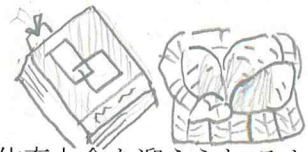
保健だより 10月

大阪市立住吉中学校

2016年10月3日

過ごしやすい季節となりました。食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋と言われていますが、みなさんにとってどんな秋でしょうか？

体育大会が近づいています。自分で体調管理をしてベストな状態で、体育大会を迎えられるようにしましょう。



治療状況のお知らせ (2016年9月30日現在 2学期の視力検査結果含まない)

一学期の定期健康診断の結果、治療が必要な人には、検診結果のお知らせを発行しました。まだ受診されていない人は、受診しましょう。

	視力	眼科(眼疾)	耳鼻科	歯科	検尿
お知らせ発行数	139	9	55	56	11
受診者数(人)	36	5	20	10	7
受診率(%)	25.9	55.6	36.4	17.9	63.6

眼科、耳鼻科の病気で症状が落ち着いていて様子をみている人がいると思いますが、年に1回は受診しましょう。

保健室利用状況

	4月	5月	6月	7月	8月	9月
内科(人)	33	38	17	30	8	48
外科(人)	11	25	13	4	3	23
合計(人)	44	63	30	34	11	71

9月に来室する生徒が多かったです。季節の変わり目で、朝と夜の気温の違いから体調を崩したのではないのでしょうか。また夏休みの生活リズムの乱れが続いていたのかもしれません。こ

れからは、カゼが流行ってきますので気をつけてください。学年では、2年生の来室が多かったです。(内科43%、外科51%) 日常生活を見直し、病気、けがにつながらないようにしましょう。

けがで病院に行った人

	4月	5月	6月	7月	8月	9月
人数	3	9	4	3	2	5

ふざけや不注意でけがをして病院に行った人もいます。ちょっとしたことが大きなけがにつながることもあるので、注意

しましょう

体育大会に向けて

- ① 十分な睡眠をとろう。
- ② 適度な水分補給(水筒を持ってくる)。
- ③ 汗をふこう(タオルを持ってくる)。
- ④ けが防止のため、爪を切っておこう。
- ⑤ 朝食・昼食は、腹八分目にしておこう。
- ⑥ 運動前にストレッチをしよう。



足にいい靴はいていますか？

成長期のみなさん。すぐに小さくなるからゆるゆるのものをはいていたたり、きつくなつたのに無理にはいていたたりしていませんか？ 足に合わない靴は、足の変形を始め、いろいろな足の問題の原因になります。