

保健だより3月

大阪市立住吉中学校

2017. 3. 2

保健室から見た1年間

(2016年4月～2017年2月)



1. 学校でけがをして病院に行った人

- ①けがをして病院に行った人…47人
- ②けがの内容 捻挫…11 骨折…15
打撲…9 その他…12
- ③一番多い学年…2年生(24人)
- ④発生時間 部活動中…32 休憩中…1
授業中…13 その他…2



部活動でけがをすることが多い1年でした。一生懸命に部活動をしているから、けがを避けるのは難しいですが、睡眠不足や体調が悪いときは集中力にかけけがにつながりますから、普段から健康管理に気をつけ健康な体で部活動に参加しましょう。けがが避けられるように、危機管理を持ちましょう。

2. 保健室に来た人

- ①病気…471人
 - しんどい…65
 - 吐き気…122
 - 頭痛…105
 - 腹痛…74
 - カゼ…24
 - 生理痛…16
 - 脳貧血…22
 - その他…43
- ②ケガ…174人
 - 打撲…36
 - 切り傷…12
 - すり傷…28
 - 捻挫…20
 - 突き指…7
 - 筋肉痛…11
 - 関節痛…13
 - 鼻出血…13
 - その他…34
- ③科別
 - 眼科…7
 - 皮膚科…11
 - その他…3



自分の生活を振り返り、病気やけがのない1年を目指しましょう。

3. インフルエンザにかかった人…59人 来年度はかからないようにしましょう!

4. 治療状況

	歯・口腔	視力	眼科	耳鼻咽喉科
治療を必要とする人(人)	56	139	9	55
治療した人(人)	13	50	4	20
治療率(%)	23	36	44	36

1学期に健康診断を実施し、そのあとに治療を必要とする人にお知らせをしましたが、まだ受診していない人がいます。この3月中に診てもらいましょう、毎年、お知らせをもらうことのないように、自分の体は自分で管理し、勉強に支障のないようにしましょう。

睡眠による健康効果

★脳と体の疲れを解消

睡眠の一番大きな役割は、脳と体の疲労回復です。睡眠が不足すると疲れが取れないだけでなく集中力や判断力、記憶力の低下や、気分が沈む傾向が表れると言われています。

★病気から守る

寝不足だと風邪をひきやすくなるといわれるように、免疫機能を保つのも睡眠の役割です。睡眠不足だとインフルエンザにかかるリスクが高くなります。

★成長ホルモンの分泌を高める

骨を伸ばし、筋肉を増やす、傷ついた細胞を修復し、肌あれを防ぎます。脂肪を分解し、肥満を防ぐという働きもあります。

★食べ過ぎを予防

睡眠不足になると、空腹時やストレスを感じたときに分泌される食欲増進ホルモンの分泌が増えて食欲が増す一方食欲抑制ホルモンが減ります。

★記憶の整理

記憶を定着・整理する働きがあります。勉強の効率アップにも睡眠は欠かせません。いやなことも整理され、忘れていきます。