

保健だより 9月

大阪市立住吉中学校

2017. 9. 1

夏休みが終わり、学校生活が始まって一週間たちますが、みなさん体調はどうですか？まだまだ暑く、体が疲れやすい時期でもあります。体調管理をしっかりして充実した毎日をご過ごしましょう。

受診結果を出してください！

むし歯、視力、耳鼻の状態、尿検査など、まだ受診結果の用紙を提出していない人がいます。受診した人は、用紙を提出するか保健室に報告してください。

まだ、受診していない人へ、いつ行くのですか？運動や、授業に支障が出てからでは困りますよ。受診してください。

アレルギー性鼻炎やアレルギー性結膜炎などで症状がない人は、症状が出たときには必ず行きましょう。



病院、行った？

A「健康診断で『受診してください』って言われたから病院に行ったのに、『異常なし』って言われたよ」

B「なーんや、行かんでも大丈夫なんや」

いえいえ、健康診断はあくまでも異常がある「かもしれない」ところを見つけるもの。本当に異常があるかどうかは、病院で詳しく調べないと分からないことも多いのです。

B「本当は異常があるのに、そのまましてたら、悪化することもあるかも」

A「受診するまで安心でけへんな。行っといてよかった。」

夏休み明けに多い症状

●腹痛

休み中の生活リズムの乱れや、久しぶりの学校生活の緊張などが原因で、下痢・便秘を起こすことがあります。生活リズムを整え、リラックスする時間を持つように心がけましょう。

また、下痢の原因が、冷たい物のとりすぎや冷房でおなかを冷やしすぎていると思われる人は、温かいものを食べ、からだの中から温め、冷房の使い方を見直しましょう。

●頭痛

この時期に頭が痛いという人の多くが、睡眠不足です。休み中に夜更かしの習慣がついてしまった人は要注意です。中学生には、7～8時間の睡眠が必要です。起きる時間から逆算して寝る時間を決め、しっかり睡眠をとしましょう。



熱中症に注意！

9月になっても、日中の気温は真夏並みです。夏の疲れが出やすいうえ、気温の差が激しく体調を崩しやすい時期であります。まだまだ熱中症への注意が必要です。

こんなとき注意

◆下痢している（脱水状態になりやすい）

◆睡眠不足（疲れが取れない）

◆熱っぽい（体温調節がうまくできない）

◆朝ご飯を食べていない（エネルギー不足）

もしも気分が悪くなったら我慢しないで、近くの友だちや先生に知らせてください。

まわりの人は先生が来るまで、正しい応急処置をしてください。

