

# 保健だより 10月

大阪市立住吉中学校  
2017年10月3日

「スポーツの秋」。風が涼しくて、からだを動かすのが気持ちいい季節ですね。また秋の夜長は、「読書の秋」「芸術の秋」で楽しみたいですね。「スマホの秋」になって寝不足にならないようにしましょう。



## 治療状況のお知らせ (2017年9月29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	158	9	93	57	3
受診者数(人)	61	5	33	15	2
受診率(%)	38.6	55.6	35.5	26.3	66.7

むし歯のある人は、早く受診しましょう。  
アレルギーのある人は症状のあるとき必ず受診しましょう。

## 保健室利用状況

	4月	5月	6月	7月	8月	9月
内科(人)	17	53	22	34	10	54
外科(人)	10	29	10	18	1	31
合計(人)	27	81	32	52	11	85

9月に来室する生徒が多かったです。文化祭の練習や、体育大会の練習で調子が悪くなった人が多かったです。生活習慣を見直し、体力をつけてください。

学年では、1、3年生の来室が多いです。(9月来室者は、1年43人、2年12人、3年30人)

## けがで病院に行った人

	4月	5月	6月	7月	8月	9月
人数(人)	4	5	4	6	5	6

けがの原因は、睡眠時間が足りない、朝ご飯を食べていない、注意力がない、ふざける、準備体操・整理体操をちゃんとしていないなどです。

けがの原因を考え、今後けがをしないようにしましょう。

## 自然治癒力の3つの機能

自然治癒力とは、私たちのからだに生まれながら備わっているものです。次の3つの機能があり、からだを健康な状態に維持するために働いています。

- 恒常性維持機能…からだの状態を常に一定に保とうとする働き。  
例えば外気温が変動しても、体温が一定に保たれるのもこの機能によるものです。
- 自己防衛機能…体内に入ってきたウィルスなどの異物と戦い、からだを守る働き。  
免疫システムのことです。
- 自己再生機能…傷ついた細胞を修復したり、古くなった細胞を新しくする働き。  
傷口が治るのはこの働きによるものです。

