

保健だより3月



大阪市立住吉中学校
2018. 3. 2

保健室から見た1年間 (2017年4月～2018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…62人
- ②けがの内容 捻挫…26 骨折…17
打撲…10 その他…9
- ③一番多い部位 下肢…27
- ④発生時間 部活動中…41 休憩中…1
授業中…17 その他…3

部活動でけがをすることが多い1年でした。

自らの健康をチェック→睡眠不足や体調が悪いときは集中力にかけてけがにつながります。普段から健康管理に気をつけ、健康な体で部活動に参加する。

環境チェック→障害物となるものがないか、床がぬれていないか、用具はちゃんと使用できるかなど。

下肢の負傷が多いので、スクワットなど下肢の負傷を防ぐトレーニングを取り入れる。

2. 保健室に来た人

- ①病気…444人
 - しんどい…76 
 - 吐き気…98
 - 頭痛…119
 - 腹痛…54 
 - カゼ…24
 - 生理痛…11
 - 脳貧血…8
 - その他…54
- ②ケガ…185人
 - 打撲…28 
 - 切り傷…4
 - すり傷…35
 - 捻挫…47 
 - 突き指…11
 - 筋肉痛…4
 - 関節痛…21
 - 鼻出血…3 
 - その他…32

③科別

眼科…8 皮膚科…15 その他…5

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…91人 (26.6%) 来年度はかからないようにしましょう!

4. 受診状況

	歯・口腔	視力	眼科	耳鼻咽喉科	検尿	内科
受診を必要とする人(人)	58	158	9	94	3	1
受診した人(人)	27	73	3	44	3	1
受診率(%)	46.6	46.2	55.6	46.8	100	100

1学期に健康診断を実施し、そのあとに受診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。

あなたはこの1年間健康に過ごせましたか?

健康とは 1986年カナダのオタワで開かれたWHOで提唱された「オタワ憲章」では、次のように考えられています。

人々が、自ら健康をコントロールし、改善することができるようにする過程

1. 病気にかからないように食事や運動、休養等に気をつけ、より健康な心身を作る。
2. 心身の健康だけでなく、社会や環境的な健康まで踏み込んで考える。

例えば「たばこ」はどうでしょうか?

みなさんは「たばこは健康を害する」ということは知っていますが、なぜ世の中には吸っている人がいるのでしょうか?それはいくら知識があっても、家の人が吸っていたり、自動販売機があるなど、まわりの環境に影響されることがあるからです。そこで日本は平成14年に健康増進法が公布され、たばこの広告や販売の規制、たばこの値上げなどが行われています。吸わないと自分で決めることが大切です。