

ほけんだより

10月

大阪市立東住吉中学校 保健室
令和8年10月発行

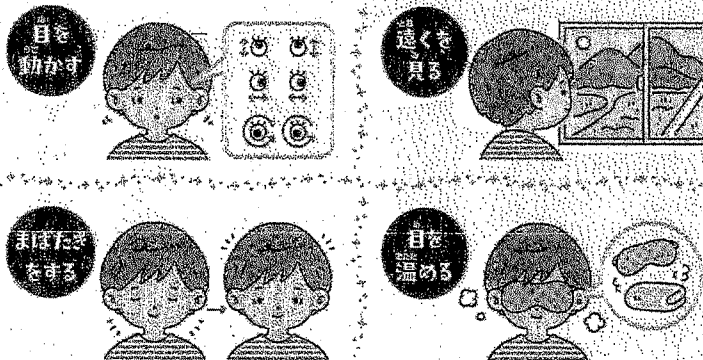
肌寒い日が増え、秋を感じるようになってきました。季節の変化に慣れず、体調を崩しやすい時期でもあります。寒暖差に応じてこまめに衣服で調節することも心がけてくださいね。

先日文化の集いは楽しめましたか？ 10月は体育大会も控えていて楽しい行事が盛りだくさんです。健康に過ごせるように、生活リズムにも気をつけるようにしましょう！

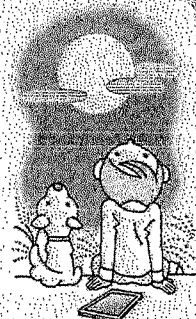
10月10日は目の愛護day

疲れた目にパワーをチャージ

目がかすんだり、しょぼしょぼしたりするのは目が疲れている合図。
目の疲れを軽くする方法が4つあるよ。



たまにはスマホを置いて、キレイな夜空を見あげてね！



江戸時代の宅配便「飛脚」は、東京から京都まで約500kmをわずか数日で走りました。

その秘密は薄いわらじを履くこと。わらじは、足の指で地面をしっかりと掴み、足本来の力を引き出す仕組みなのです。

現代の靴は足を優しく守ってくれますが、サイズが合っていないと、足の指がうまく使えず、本来の力が発揮できません。自分の足に合う靴を選びましょう。

靴選びのポイント

- ☒ つま先の部分に少し余裕がある
- ☒ 甲が密着する

など



もうすぐ体育祭 ケガをしたらどうする？

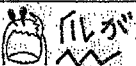
練習・予行・本番で...

すり傷

すぐに水道水でよく洗い流す



洗ったあとに消毒をして、出血のひどいときはガーゼや包帯をします。重傷の場合は病院で診てもらいましょう。



爪が割れた！はがれた！！

すぐに水洗い・消毒

はがれた爪は無理に取らないでください。元の位置に戻して固定します。全部はがれてしまうなど、ひどいときには病院で診てもらいましょう。

すぐに石けんと水で洗います！

蜂に刺された

洗ったあと、虫刺され、かゆみ止めなどの薬をぬります。はれているときは冷やします。20分ほど様子を見て、気分が悪くなるときは病院へ行きます。

ねんざだばくつきゆび

すぐに冷やす

まだ練習中だし...、なんて放っておいているうちに、はれがひどくなってきて治りが悪くなります。

とにかくすぐに安静にしてよく冷やす！！

はれや変形がひどい場合はすぐに病院へ行きます。

軽傷でも痛むうちは運動をひかえましょう。



鼻血

鼻をつまんで下を向く！



上をむいたり、横になったり、ちり紙をつめたりはしません。なかなか止まらないときは鼻の上部を冷やします。

9月の保健室来室状況

9月の来室者数の合計は144人でした！

(内科)

風邪	発熱	頭痛	腹痛	倦怠感	のど	吐き気	生理痛	その他
1	2	26	22	15	3	18	7	6

(外科)

擦り傷	切り傷	捻挫	打撲	腰痛	やけど	鼻血	筋肉痛	突き指	その他
11	3	3	5	2	2	2	4	2	10

大阪市内では、9月上旬頃からインフルエンザやコロナなどの感染症が流行しています。はやめの予防接種の検討や、日頃からの手洗い、換気、手指消毒などの感染対策を心がけましょう！！