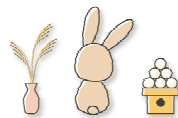


# ほけんだより ~ 小野中ほのほの保健室 ~

平成23年9月22日 発行

日中の気温はまだまだ暑いですが、朝夕は少し過ごしやすくなりました。しかし、このところ全国各地で、台風、豪雨などの災害に加え、水の事故、交通事故などで多くの尊い命が失われています。

突然に何が起るかわからない世の中ですが、だからこそ、自分のからだを大切にすることを考えてみましょう。



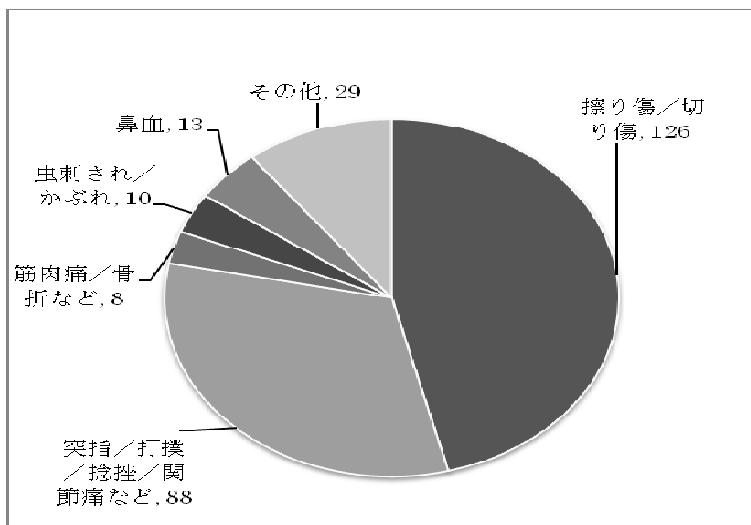
## けがの多い9月です!

体育祭の練習中や当日は、本当にけがをする人が多かったです。4月から保健室の利用状況は、次の通りです。どうでしょうか？

けがをして保健室で手当てを受けた人

4月	25
5月	33
6月	48
7月	26
9月	142
計	274

けがの内容



## けがの原因は？

原因を考えることは、けがの防止につながります。自分の行動を振り返ってみましょう。

- 午前0時を過ぎてから寝ることが多い。
- 朝、起きるのがつらい。
- 時間がなくて、朝ごはんを食べられないことがある。
- からだが重く感じる。



### 睡眠不足

睡眠不足は、注意力・体力低下の原因に。じゅうぶんな睡眠で疲れをとり、朝食でからだのスイッチをONにして行動開始!



- 「人の話を聞いていない」とよく注意される。
- ちょっとした段差で転ぶことが多い。
- 「危ない」と分かっているのに、うっかりしてしまうことがある。
- 靴ひもがほどけていても、気にしない。



### 注意不足

「ま、いいか」と思っていたことが、思いがけないケガにつながることも。一呼吸考える時間をおいてから行動しましょう。



- 運動中に足がつることが多い。
- スポーツをした後は、必ず筋肉痛になる。
- スポーツの後、肩やひじが痛くなることがある。
- この間、つめを切ったのがいつだったか思い出せない。



### 準備不足

準備運動は、からだのどの部分を使っているかを意識して動かすことが大切。つめや服装のつめや服装のチェックも忘れずに！



参照:日本学校保健研修社「健」2011年9月号

## そして最近はいんどい人が増えています！！

実は、体育祭の終わった後、ほっとしてからか疲れがたまっているのか、体調不良の人がとっても増えました。こう考えたら、いつもなんらかの不調の人がいるのが、よ〜くわかります。

心もからだもいつも健康であるためには、どうすることが一番いいのでしょうか。

まず、自分の心の声に気づいて、自分を大切にすることから始めてみてはどうでしょう。

「自分を大切にする」・・・簡単なようで、むずかしい。

これは、保健室からの永遠のテーマでもあるのです。いろいろな方法があると思うのですが、これが実現できれば、すべての人が健康に過ごせるのではないかと考えています。さて、あなたは、自分を大切にしていますか？

気になるニュース

## 手足口病について

手足口病は、コクサッキーウィルスの一種が原因となっておこるウイルス性疾患です。初期症状としては発熱・咽頭痛があり、1～2日後には、手のひらや足底、膝裏、足の付け根などに痛みを伴う水疱性丘疹が生じ、口内にも水疱ができます。これが7～10日続きます。乳児や幼児によくみられる疾患ですが、成人にも感染します。

特別な治療法はなく、ただれた部位の熱や痛みといった個々の症状は、対処療法によって緩和します。予防としては、有効なワクチンがないため、手洗いとうがいを励行することです。

学校伝染病の第3種「その他の伝染病」として出席停止扱いになります。出席停止期間については、主治医の先生の決めた日数となります。

参考文献：国立感染症研究所 感染情報センター より

