

# ほけんだより 5月

平成26年5月 No.120  
 広島市立己斐上中学校  
 保健室 赤松洋子



## 疲れが出ていませんか

今年度が始まって 早くも2ヶ月が過ぎようとしています。  
 ゴールデンウィークを過ぎると それまでの緊張と疲れが一気に出て体調をくずす人が増えてきます。  
 みなさんは、いかがですか。入学や進級で 環境が変わり 楽しいけれど緊張して 家に帰ると疲れを  
 感じるという人はいませんか。  
 睡眠時間や食事の内容など 体調管理に気をつけましょう。

## 4月の保健室

4月の保健室利用について まとめました。

### 元気のもと

早寝 早起き 朝ごはん

### 4月の保健室利用状況

	26年度4月	25年度4月	24年度4月
保健室を利用した人	62人	54人	63人
頭痛、腹痛など体調不良を訴えた人	44人	32人	30人
けが手当てをした人	18人	22人	33人

		26年度4月	25年度4月	24年度4月
体調不良の症状	1 頭痛	13人	のど痛、せき 11人	頭痛 7人
	2 のど痛、せき	11人	鼻の症状 9人	のど痛、せき 7人
	3 悩み、相談	11人	腹痛 9人	鼻の症状 5人
けがの症状	1 すり傷、切り傷など	7人	すり傷、切り傷など 10人	つき指、ねんざ、関節痛など 14人
	2 つき指、ねんざ、関節痛など	6人	つき指、ねんざ、関節痛など 9人	打撲、筋肉痛など 11人
	3 打撲、筋肉痛など	5人	打撲、筋肉痛など 2人	すり傷、切り傷など 3人

	26年度4月	25年度4月	24年度4月
かぜの疑いがあった人	18人	19人	11人
熱があった人	2人	1人	2人
睡眠不足だった人	4人	0人	0人

今年は 1~3月にインフルエンザにかかった人は4人だけでしたが 4月になってから5人がかかりました。かぜをひいていると思われる人も多く 保健室に来た体調不良を訴える人44人のうち18人が かぜの疑いがある人でした。  
 心配なのはいつもの年と比べて 睡眠不足を訴えた人が多かったことです。  
 また 悩みごとや相談したいことがあった人もたくさんいました。睡眠不足や悩み、ストレスなどは 体調不良やけがの原因となります。規則正しい生活を心がけ、悩みやストレスがあるときには 保健室に相談に来てください。

保健室に相談を!

## 耳鼻科検診が終わりました

5月16日(金)に 耳鼻科検診がありました。学校医の岡東先生(岡東耳鼻咽喉科院長)のお話ではアレルギー性鼻炎にかかっている、ぜひ治療を受けてほしい場合に「アレルギー性鼻炎」と診断を告げるそうです。(症状が落ちている場合には「異常なし」と診断されています)  
 今回の検診で「アレルギー性鼻炎」といわれた人は 耳鼻科できちんと診てもらってください。  
 「耳垢栓塞(耳あか)」といわれた人も 自分では きちんと取れませんし、水泳前に取らないと 耳あかが水分を吸って 中耳炎など耳の病気の原因になることがあります。  
 また、学校での検診は 病院での検診のように十分な設備のもとでは実施できません。あらかじめきちんとした診察が必要です。受診を勧められた人は 早めに耳鼻科医に診てもらいましょう。



## 水泳の授業が始まる前に病院へ

### 慣れてきたころが危ない

参考 健 2014年4月号 日本学校保健研修社

4月には けがをして病院に行って治療を受けた人が5人いました。スポーツをしていてけがをしたケースやうっかりして...というケースでした。5月は 5月20日現在 けがをして病院に行ったケースはありませんが けがも「慣れてきたころが危ない」といわれています。  
 1年生は元気がよく 廊下を走り回っているところも見かけました。けがに注意!です。

この時期は...  
**熱中症にも注意!**  
 \*熱中症は暑さに慣れない時期に起こりやすい

- ◎登下校のとき ———— おしゃべりに夢中になっていませんか ◎部活動のとき ———— しっかりウォーミングアップしていますか
- #学校に慣れてきたころ... 道路でふざけていませんか \*部活に慣れてきたころ... 十分に休養をとっていますか
- 交通ルールをきちんと守っていますか ひざ、腰、ひじ、足首などが痛くないですか