

ほけんだより 9月

松任高校 保健室
No. 5
2017年9月1日

夏休みが終わり、元気に登校できている人もいれば、ちょっと眠そうな顔をしている人もいますね。

「なんか最近、ぱっとしないなあ」なんて思っている人は、秋らしい楽しみを一つ見つけてみましょう。例えば、寝る前15分だけ読書する「読書の秋」。朝、少し早く起きてウォーキングする「スポーツの秋」。人ではなく、物や風景をスマホで撮影してみる「芸術の秋」。朝ごはんを1品プラスしてちょっと豪華にしてみる「食欲の秋」。考えてみるだけでもなんだか楽しくなってきましたか？



新学期が始まったのに、元気が出ない・・・

<元気が出ない原因は？>

- 夏の疲れが残っている
- 夏と同じ生活をして体を冷やしてしまっている
- 冷房で体温を調節する力が弱まっている



<どうしたらいい？>

- お風呂では、ぬるめのお湯にゆっくりつかる
- 寒暖の差が大きいと体に負担がかかるので、冷房の使い方や服装を見直そう
- 睡眠をしっかり取ろう
- 温かいものを食べて、体を内側から温めよう
- 「スポーツの秋」のやりすぎに注意



9月は、毎年、保健室利用者数が多い月です。
体調管理は、生活習慣から！
「睡眠・休養」
「食事」は、しっかり取って、自己管理しよう。

スポーツでケガをした時は ～9月9日は救急の日～

スポーツ外傷・・・運動中に起こる打撲・捻挫・骨折などのこと。

ケガをしたら、すぐに運動を中止して、氷などで冷やし、テーピングなどで適度に圧迫・固定し、心臓より高く上げてしばらく様子を見ます。



初期対応は「RICE」!

「RICE」は痛みを和らげ、腫れや炎症を抑える処置。回復の早さが変わります。

15～20分くらい冷やしたら休けい。痛みが出てきたら、また冷やします。痛みが引くまで続けます。

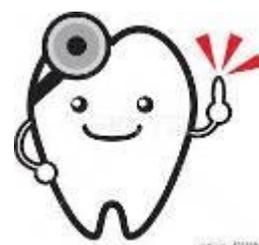
「RICE」は応急処置なので、痛みや腫れがひどいときは、かならず受診してください。

スポーツ障害・・・同じ動作を繰り返すことで起こる、筋肉や関節の痛みやケガのこと。

痛みや違和感などが続く時は、放置しないで専門医を受診しましょう。

無理をして続けると、症状が少しずつ悪化します。悪化させてしまうと、治癒やスポーツ復帰までに長がかかったり、最悪の場合、スポーツを続けられなくなることもありますので、注意してください。

今月から、歯科の個別指導を始めます☆



受診のお知らせをもらった人は、夏休み中に受診しましたか？

治療が終わったら、治療済報告を必ず保健室に提出してください。

まだ行っていない人は、そろそろ覚悟を決めて受診してください。放置していても、むし歯は自然に治りません。むしろ悪くなる一方です。

今月から、「むし歯が5本以上ある人」「歯肉の状態が2だった人」で、まだ治療済報告の出ていない人を対象に、歯科の個別指導を行います。検診結果の詳細を見ながら、どうケアしていったらよいか相談したいと思いますので、案内がありましたら保健室まで来てください。

<まだ「歯科」の治療済報告が出ていない人の数> * 8月31日現在

11H: 10人	21H: 14人	31H: 7人
12H: 12人	22H: 14人	32H: 7人
13H: 17人	23H: 19人	33H: 9人
14H: 15人	24H: 18人	34H: 14人
15H: 15人	25H: 18人	35H: 17人

治療済報告の提出率は、
1年: 14.5%、2年: 7.5%、
3年: 15.2%で、どの学年も
まだまだ少ないです!!!