ほけんだより 9月

川口市立元郷中学校　令和７年９月２日（水）

楽しかった夏休みもあっという間に終わり２学期が始まりましたが、体調はいかがですか？充実した夏休みをおくれたでしょうか？夏の疲れが出やすいこの時期、無理せず、体調管理を心掛けて過ごしてください。健康第一で、心身共に元気に過ごしましょう！

歯科・眼科などの治療はお済みでしょうか？



１学期に健康診断を行い、結果を配布しました。
受診のお勧めがあった人でまだ治療をしていない人は、早めに受診をお願いします。
受診済みの方は担任の先生へ受診報告書を提出してください。紛失してしまった場合には再発行できますので声をかけてください。

夏休みモードつづいていないかな？

（　）朝、眠くてなかなか起きられない。
（　）夜 12 時を過ぎてから寝ることが多い。
（　）夜になると元気になる。
（　）何をするのも面倒くさい。
（　）頭がぼんやりしてやる気が出ない。
（　）ジュースを１日 500ml１以上飲んでいる
（　）朝ぼんやりして、やる気が出ない。
（　）体がだるくてすぐに座りたくなる。
（　）体育などで少し動くと気分が悪くなる。

あなたの夏休みモードは？

○が７～９個 完全に夏休みモード！ このままでは体調を崩す恐れが・・・。 	○が４～６個 要注意！これ以上 ひどくならないように、生活を見直そう！ 
○が１～３個 油断は禁物！ 寝不足にならないように気を付けよう！ 	○が０個 とりあえず一安心！ この状態を維持しよう 

保健室前に自分の結果をシールで残せるようになっています！自分の結果の欄にシールを張って、友達や自分のクラス、他の学年の様子も確認してみてね。

インフルエンザが流行しています

現在全国的にインフルエンザが流行しています。川口市でもインフルエンザにかかった人が増えており、流行期に入りました。
通常のかぜの症状（咳やくしゃみ、鼻水）に加えて、悪寒がしたり、急に高い熱（３８度以上）が出たり、関節が痛んだりしたときにはインフルエンザにかかったのかもしれません
インフルエンザというと秋から冬にかけて増えるイメージが強く、まだまだ暑さの残る今の時期では「夏風邪かな？」と様子見になりやすいです。
こどもや高齢者、ぜんそくなどの持病がある人は、重症化する恐れがあります。
また、インフルエンザにかかってから 48 時間を過ぎると、インフルエンザの薬（タミフルなど）の効果が十分に期待できなくなるといわれています。早めに受診をして適切な治療をしましょう。
夏休み明け、これからまだまだ行事もたくさんあります。元気に学校生活を送るためにも、
規則正しい生活、手洗いを心掛け感染予防に努めましょう。



９月９日は救急の日



〇打撲　〇突き指　〇ねんざ　〇肉離れ　→　<u>応急処置の基本は RICE！！</u>

Rest 動かさない 	**Ice** 冷やす 
Compression 押さえる 	**Elevation** 高く上げる 

ぶつけたり、ひねったときに冷やそうと保健室に来て、「シップを貼ってほしい」という声を聞きます。
確かにシップや冷却シート（冷えピタなど）は冷やせる気がしますね。

『ぬるくなった缶ジュースはどうすれば冷えるでしょうか？』

①氷水の中に入れておく 　　②缶にシップを貼る 

②では冷たいジュースは飲めない ですね。冷えた気がしてもシップ や冷却シートでは、十分なアイシングの効果は得られないです。
悪化も防ぎ回復も早くなるので、 まずは保冷剤などを使ってしっかり冷やしましょう！

<u>目の打撲は　C（押さえる）は　絶対ダメ！！</u>

打撲の応急処置は RICE が基本ですが、 目の打撲だけは絶対に C（押さえる）の 処置はしてはいけません。
打撲によって 目を守る角膜や胸膜という薄い膜に傷がついていた場合、<u>圧迫することによってその傷から眼球の中身が飛び出てしまう</u>可能性もあり、最悪の場合、失明（目が見えなくなる）することもあります。