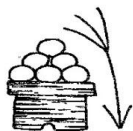


保健だより

2013/9/6 発行 郡山市立日和田中学校 保健室

保健目標「健康の増進」



2学期が始まって2週間が過ぎましたが、いかがですか？ 体調を崩している人もいます。

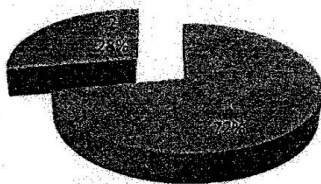
夏休み中の健康調査で「今の健康状態は」という質問で、「元気」と答えた人が全校生の72%、「だるい」と答えた人が28%でした。生活のリズムは整ったでしょうか？

今の体の調子は

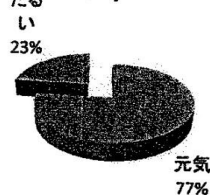
	元気	だるい
1年	77	23
2年	68	32
3年	80	20
合計	225	87

表裏に「夏休み中の健康調査の結果をのせました」

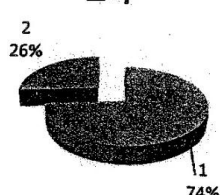
今の健康状態は？



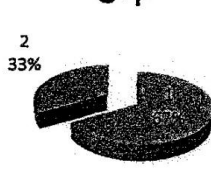
1年



2年



3年



夏の疲れをとるには

しっかり睡眠



ゆっくりお風呂



バランスのよい食事



こんなときどうする？



その1



ころんで 膝を すりむいた！

こんなとき、みなさんならどうしますか？

- ① 水道の水で傷口を洗う
- ② 保健室で消毒する

その2 鼻血が出た

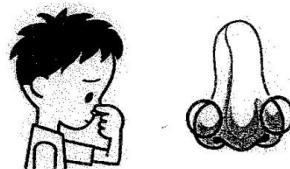
こんなとき、みなさんならどうしますか？

- ① 上を向いて止める
- ② 下を向いて止める



上を向くと、鼻から出た血が、のどの方に流れて、お腹の中に入ります。そうすると気持ちが悪くなる場合もあります。

小鼻をつまむと早く止まります。



傷口には、けがをしたところを痛くするバイキンと傷を早く治してくれる再生細胞がいます。水道の水で傷口を洗うとバイキンはいなくなります。再生細胞は少し流されても新しい物が体から出て、傷口を守ってくれます。消毒液で消毒するとバイキンはいなくなります。再生細胞までいなくなってしまう。

消毒も必要なときもあるが水道水で洗うだけで十分なときもあります。洗ってから保健室に来て下さい。



まだまだ注意が必要です

風しんが全国で依然として流行しています。

手足口病が増加しています。

手足口病は口腔粘膜および手や足などに現れる水疱性の発疹が出るウイルスの感染によっておこる感染症です。子どもを中心に、主に夏に流行します。飛沫、接触、糞口感染です。予防は手洗いをしっかりとすることです。



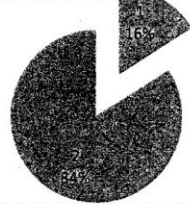
1年に1回は救急箱のチェックをしましょう。でしょう。表面に使用期限を記入しておく



夏休み中の健康調査から

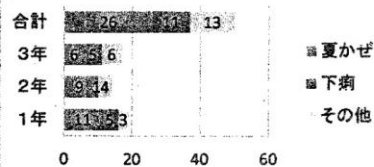
	病気をしたか		ケガをしたか	
	はい	いいえ	はい	いいえ
1年	19	81	9	91
2年	14	78	6	86
3年	17	103	8	112
合計	50	262	23	289

病気をしたか

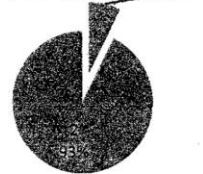


	夏かぜ	下痢	その他
1年	11	5	3
2年	9	1	4
3年	6	5	6
合計	26	11	13

どんな病気ですか

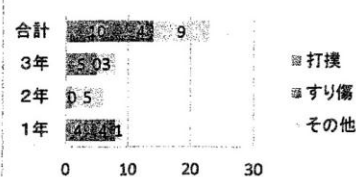


けがをしたか



	打撲	すり傷	その他
1年	4	4	1
2年	1	0	5
3年	5	0	3
合計	10	4	9

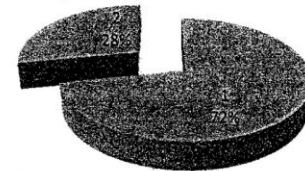
どんなけがですか



今の体の調子は

	元気	だるい
1年	77	23
2年	68	24
3年	80	40
合計	225	87

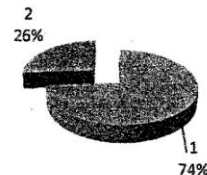
今の健康状態は？



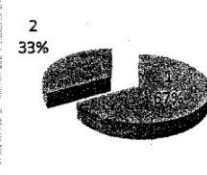
1年
だるい
23%



2年



3年



結果は

むしろ治療率が上がっておりません。
治療勧告書の提出状況から、治療率は
16.5%と低いです。