



平成28年9月21日
練馬区立開進第四中学校

薄着で寝ると朝方冷え込んで、夏の終わりを感ずります。特に、最近は天気も悪く、体調を崩している人も多いようです。これから、連合陸上や修学旅行があります。そんな時に力ゼをひいてはもったいないと思います。気温差5℃で衣服1枚分と言われていきます。気温によって、服装を調節して元気に過ごしてください。

学校保健委員会

9月13日(火)に学校保健委員会が開催されました。学校医、PTAの代表、教職員が参加して、開四中の生徒の健康、給食、体力についての報告、話し合いが行われました。

内科校医 しゃがみ込みの出来ない生徒がいた。腰、大腿の筋力が無いのではないかと。また、足首や関節が硬い生徒が多いと体育科からの意見あり。

歯科校医 給食の後、歯みがきをして欲しい。杉並区の結果であるが、給食後の歯みがきをしている学校ではインフルエンザの集団発生についても効果があったとの報告があり。

耳鼻科校医 アレルギー性鼻炎の生徒は、季節の変わり目などは受診するように、また、耳垢においても自分でとれない場合は受診するように指導あり。

眼科校医 視力について、近視は増えている、見えない場合は勉強に支障があるのでメガネをつくったほうが良い。色覚については、治療法はないが、自分の特性は知っていた方がよい。希望者ではあるが、来年の2年生は色覚健診を受けた方がよい。



※全ての疾患において、開四中は受診率が悪いようです。

早めに受診し治療をしてください。

治療が終わったら、受診報告の用紙を提出してください。

敬老の日



9月19日は敬老の日です。社会を支えてきた年配の方を敬い、長寿を祝う日です。では「敬う(うやまう)」とはどういうことでしょうか。

他人は誰でも、自分にはないものを持っています。年配の方なら、長年の経験で身につけてきた知恵や技術などがその一つです。ほかに、誰にでも優しい、笑顔が素敵、話がおもしろい、料理が上手・・・などなど。相手のキラッと輝く素敵などところを見つけて、尊敬し、伝えてあげることが「敬う」の一つの形ではないでしょうか。

ケガはどうやって治っていくの？（擦り傷）

<p>①強くぶつけたり擦ったりすると、衝撃で血管に傷がついて血が出ます。これがケガをした状態。</p> 	<p>②穴が開いたところで血が固まり、仮のふたをして、出血が止まります。このふたが、かさぶたです。</p> 	<p>③同時に免疫系の細胞が、侵入してきた異物や死んでしまった細胞などをお掃除。ケガの部分が痛んだり、腫れたり、発熱したりします（炎症）。</p> 	<p>④お掃除が終わってきれいになったら、傷ついた細胞を治す材料が運ばれ、時間をかけて内側から治っていきます。</p> 
<p>打撲のときは皮ふの下で血が出ているんだよ</p> 	<p>ケガをしたとき押さえるのは、早く血が止まるように手助けしているんだね</p> 	<p>傷口の砂を洗い落とすのは、このお掃除が長引かないようにするためなんだ</p> 	<p>目に見えないけど、こんなことが起こってんだ!</p>  <p>みんなのからだには、自分で自分を治す力があるんだよ</p>

覚えておくと便利です

困った ときの緊急電話番号

- 110** …事件に巻き込まれた、事故にあった、など緊急のトラブルに
- #9110** …緊急ではないけれど、いやがらせ、いたずら電話、架空請求、ストーカー、DVなどの困りごと相談に応じる警察相談専用電話
- #8000** …休日、夜間の子どもの病気に看護師や小児科医などがアドバイス
- 119** …火事するとき緊急のケガ・病気などのとき
- 118** …海でのトラブル発生時に
- 171** …災害発生時、171+電話番号で、伝言の録音・再生ができます

音声ガイダンスに従って
落ち着いて話そう



スポーツ障害に注意!

準備運動 忘れずに!



スポーツ前

準備運動はしましたか。

靴ひもは大丈夫ですか。

念には念を。

スポーツ後

片付けのときにも、器具でケガをしたり、事故につながる場合があります。校庭や体育館で他の部活と一緒に使用している場合も注意です。

スポーツ中はもちろん、スポーツの前後にも気をつけてください。