



ほけんだより

no.2

練馬区立北町中学校
養護教諭 大山裕子
平成30年4月27日

保健書類のご提出にご協力いただきまして、

ありがとうございます!!



健康診断

4月には、尿検査・内科検診がありました。
5月も、保健行事は盛りだくさんです!!



5月2日(火)
身体測定
～全学年～

5月17日(木)8:55～
歯科検診
～全学年～

5月21日(月)9:00～
心臓検診
～1年生+該当者～

5月23日(水)8:55～
耳鼻科検診
～全学年～

5月24日(木)
8:55～
眼科検診
～全学年～

学校で検診も受けるために遅刻・欠席もしないよう
気をつけましょう!!

※ 4月11日から始まりました健康診断ですが、
特別に連絡がなかった場合「異常がなかった」ということです。
全ての健康診断終了後「定期健康診断の記録」も配布させていただきます。

自分の身体の状態を知り、
疾病も予防しよう!
けがの予防に努めよう。

5月の保健目標です。

4月から6月にかけて実施する健康
診断は、皆さんの身体に悪いと
ころがないか調べるというだけで終わ
らず、調べた結果から自分の身体を
見つめ直してやるのが大切です。

2～3月
感染症と戦う

12～1月
寒さと戦う...

"暑さ"に強いからだは"寒さ"
にも強いです。この頃には
体温調節機能が育っています。

10～12月
生活リズム...

"暑さ"から"寒さ"への移行期。
リズムを整え、からだを手助けします。

7～9月
暑さと戦う...

生活リズムという土台がしっかりできていると暑さと戦う準備は
OKです。暑さと適度に付き合っていくことで暑さにも慣れていきます。

4～6月
生活リズム...

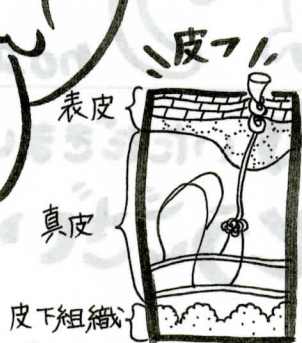
"寒さ"から"暑さ"への移行期。リズムを整えないとからだはハトハトに...。
からだも動かすことも増えるので、けがの情報整理もしています。

からだづくりは
階段のように
積み重なっていく。





くけがについて



皮フが { むけるけが ・ すり傷 ・ 切り傷 ・ 刺し傷
むけないけが ・ 打撲 ・ 捻挫 ・ 骨折 }

↓ どちらのけがも
血 が出ます。血の中には
色々な働き者があります。

皮フのむけないけがは、
皮フの内側に出血する
ため **あつくなる・赤くなる**
はれるなどの症状がでます。

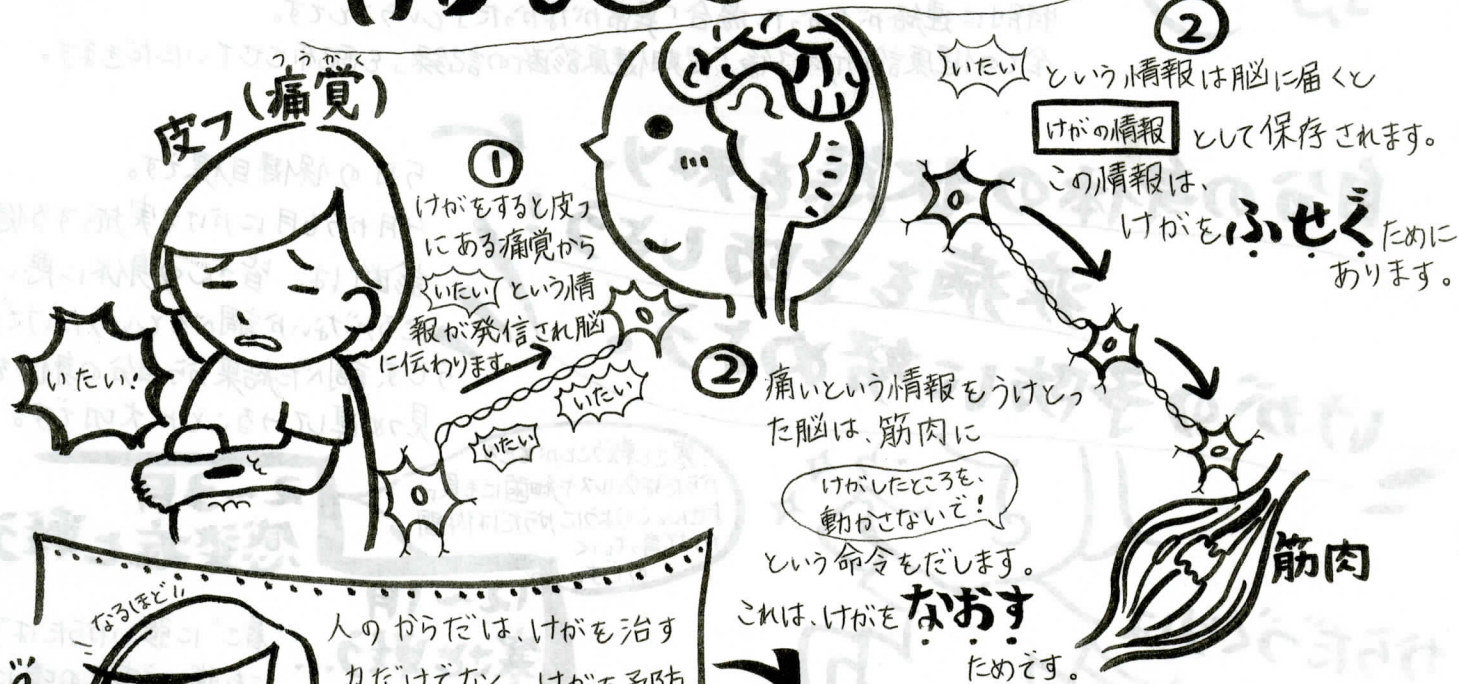
酸素を運ぶ「赤血球」や細菌や異物を処理する「白血球」
など、血の中の働き者たちによってけがは治っていきます。

つまり、皆さんのからだには、**けがも治す力**があるんです。



どうして、けがをすると **痛み** を感じるの？

**痛みのメカニズムは、
けがも〇〇〇〇ためにある**



保健室に来る前に...!

すり傷 や切り傷 など出血している時は
水道の水で傷口をていねいに洗う。
→これだけで、①傷口の異物を洗い流し
感染・化膿を防ぐ②水の冷たさで内出血が早く止まる
効果があります。

なぜけがをしてしまったのか。どうしたら、けがも
防ぐことができたのか、自分で考えることが必要です。
保健室で、けがの手当も してもらうだけでなく
けがの予防について考え、自分できる手当について
学んでいきましょう。これから自分のからだを守っていく
ためにも大切なことです。