



平成 21 年 9 月 2 日

精華西中学校保健室

夏の激しい暑さもやわらぎ、少しずつ秋の訪れを感じられるようになってきました。

秋になると、みなさんが楽しみにしている、秋季大会や体育大会、文化発表会などいろいろな行事があります。

秋口は、夏の疲れが出やすいので、体調の変化に気をつけて元気に過ごし、思いっきり行事を楽しみましょう。

今後の保健行事

- 9 月 30 日（水）はしか予防接種
- 10 月 1 日（木）はしか予防接種
- 10 月 6 日（火）駅伝前心臓検診
- 10 月 6 日（火）尿検査①
- 10 月 7 日（水）尿検査②
- 10 月 8 日（木）尿検査③
- 10 月 19 日（月）発育測定
- 1 月中旬（予定）スキー学習前健康診断

あなたはどんな秋にする？



はしかの予防接種について

今年、1 年生のみなさんは、はしかの予防接種を受ける対象になっています。すでに、家から病院へ受けに行った人もいます。

今年度から、学校でも予防接種を受ける機会があります。家からまだ、病院へ注射を受けに行っていない人には後日（9 月下旬）問診表を渡します。

おうちの人とよく相談をして、学校で受けるか、個人で病院に行き受けるか決めてください。

個人で、病院へ行って受ける予定（平成 22 年 3 月 31 日までに）をしている人は、学校で受けなくてもいいです。すでに、接種済みの人は、学校では受けることができませんので注意してください。（2 回受けてしまわないように）

手洗い うがいをしっかりと！！



日本中で、新型インフルエンザの流行が心配されています。西中でも、発熱で欠席する人や体調不良で保健室に来る人が出てきています。

インフルエンザウイルスは、手や口から鼻に移動してからだの中に入ってきます。こまめに手洗いをして、ウイルスがうつるのを防ぎましょう。うがいはのどの中に入ったウイルスを外に出し、のどのうるおいを保ちます。手洗いうがいをしっかりとしましょう。

スポーツの秋・けがにも注意



体育の授業で足をくじいたり、部活動でつき指をしたり・・・スポーツ中のけがは多くの人を経験していることと思います。西中で起こっているけがの多くはスポーツ中のけがです。

けがの予防には、ウォーミングアップやストレッチング、クーリングダウンと休養が効果的です。

もしも、けがをしてしまったら・・・

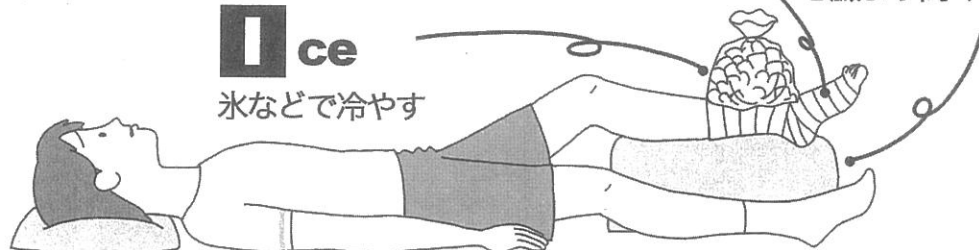
打撲や捻挫には「RICE処置」

Rest
安静にする

Compression
包帯で軽く圧迫する

Elevation
心臓より高くあげる

Ice
氷などで冷やす



スポーツには、「楽しむ」という意味もあります。からだの状態を整え、楽しんで取り組みたいものです。