

### 〈9月の保健目標〉

### けがを防止しよう

みなさんはどんな夏休みを過ごしましたか？私はコロナにかかってしまいましたが、残りの時間を使って存分にリフレッシュしました。(コロナ変異株「KP.3」、流行っていますね…。)保健室や廊下で会った時に、ぜひみなさんの思い出話を聞かせてくださいね。テストも控えています、次の目標や楽しみを思い描いて、学校モードの生活に切り替えていきましょう！



## 滝野中で多いのはどんなけが？

9月9日は救急の日。みなさんはどんなけがの経験がありますか？もうすぐ体育祭練習も始まります。そこで今回は、滝野中のけがの実態と、けがを防ぐヒントを紹介します。(R6年度1学期のデータ)

### けがの種類ランキング

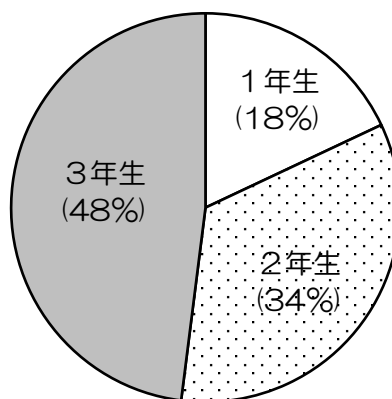
👑 1位 だぼく (24人)

👑 2位 すり傷 (17人)

👑 3位 やけど (9人)

その他、ねんざ・突き指・鼻血など…。

### 学年



オーバークース(運動のしすぎ)で痛くなったと言って来室する人も多かったです。



理科で熱した試験管に触れたり、技術ではんだごてに触れたりしたことで、やけどする人がいました。

### こんなとき、けがをしやすくなります

睡眠・休養不足

慣れていない作業や行動

イライラしている

限界を超えている

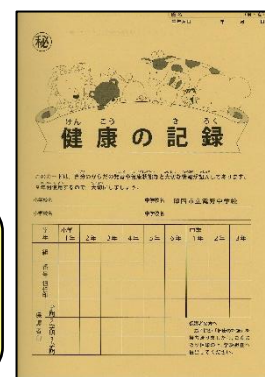
急いでいる

けがは、人的要因と環境要因が関わり合って起こります。体育祭練習の際、いつもより早めに寝たり、準備運動をしっかり行ったり、落ち着いて行動したりするよう心がけましょう。



## 【重要】健康の記録を返却しました！

本日、全ての健康診断の結果を載せた「健康の記録」（黄色ファイル）を返却しました。おうちの人と一緒に自分の健康状態や成長の様子を確認しましょう。1年生は7月に実施した生活習慣病予防検診事後指導のワークシートも挟んであります。感想・質問へのコメントも書いてあるので、ぜひ振り返りながら見てくださいね。



〈保護者の皆様へ〉

内容確認後、表紙の保護者印欄に押印の上、9月9日(月)までに学級担任へご提出ください。お手順をおかけしますが、よろしくお願いします。

## HPVワクチンって何だろう？

様々な種類のがんの中で、唯一ワクチンで予防できるものがあることを知っていますか？それは「子宮頸がん」です。女性の子宮の出口に近い部分にできるがんで、日本では、毎年1.1万人の女性がかかり、2900人が亡くなっています。（2クラスに1人がかかり、10クラスに1人が亡くなるくらい）

子宮頸がんは、HPV（ヒトパピローマ）ウイルスに感染することでかかります。このHPVウイルスの感染を予防してくれるのがHPVワクチンです。現在の日本では、小6～高1相当の女子は、このワクチンを公費で受けられるようになっています。私が以前研修会で出会ったある産婦人科医の先生は、「様々な女性を目の前で見えてきたからこそ、子宮頸がんを苦しむ女性をゼロにしたい！」と力強くお話されていました。効果や副作用等を理解した上で、自分ですることを選択していけるといいと思います。詳しくは、印西市からの接種のお知らせや、QRコードを確認してみてください。



引用）厚生労働省 HP

## ほけんしつ日記 ～7月 滝野中保健室の様子～

|    |        | 1年 | 2年 | 3年 | 合計              |
|----|--------|----|----|----|-----------------|
| 疾病 | 頭痛     | 5  | 11 | 6  | 22              |
|    | 腹痛     | 3  | 6  | 6  | 15              |
|    | 気持ちが悪い | 2  | 3  | 3  | 8               |
|    | その他    | 6  | 26 | 6  | 38              |
| 外傷 |        | 6  | 10 | 8  | 24              |
| 合計 |        | 22 | 56 | 29 | 107<br>(先月 113) |

あなたの **つまめ、のびて** いませんか？

われる！



はがれる！

ひっかく！



★普段のみなさんの様子から、「爪が長い人が多いな…。」と感じます。1学期、爪が割れて保健室に来たり、相手選手の爪が当たってまぶたに傷ができていたりしたケースもありました。また、爪の中に汚れがたまって、衛生面・健康面でも望ましくありません。手の爪は、手のひら側から指を見て、爪が見えないくらいがちょうどいい長さです。健康的な爪をキープすることこそ、おしゃれへの第一歩だと思いませんか？