



10月に入り、秋らしい気候の日が増えてきました。季節の変わり目で朝晩の気温差が10℃以上になることもあり、体調のコントロールが難しい時期です。体調の変化や、疲れの原因そのものをすぐにスッキリ解消することができなくても、それを自覚しておくだけで、気持ちが随分と楽になるものです。

「ああ、疲れているな…」と感じたら、少しだけ自分で自分を甘やかしてみてくださいね。

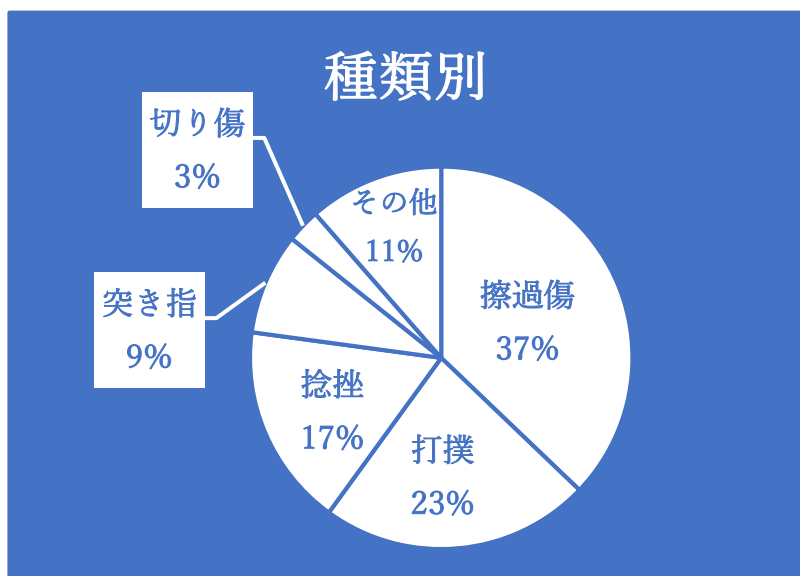
## 北高祭(球技大会)の結果～ケガ Ver.～

1位 擦過傷

2位 打撲

3位 捻挫

あまりうれしくない結果かもしれませんが、これも北高祭の結果の一つです。ここには載せていませんが、部位別では『下肢』が74%を占めていました。



### 1位：擦過傷の注意点

傷口をきれいに洗うのが基本ですが、汚れが残っていると傷口で感染を起こして化膿することがあります。化膿とは以下のような症状です。

①局所熱感 ②発赤 ③腫張 ④疼痛 ⑤黄色や緑色の浸出液が出る

痛みが強くなり、傷口やその周辺が腫れて熱を持ち、色のついた液体が流れ出てくる状態です。このような症状が見られたら、病院（形成外科）へ行くことをお勧めします。



## 今後の検診の予定

10月 6日(火) 内科検診(3年)  
16日(金) 内科検診(3年)  
21日(水) 耳鼻科検診(1年+2、3年抽出者)

※眼科検診、歯科検診については、現在計画中です。

1、2年生の内科検診は、9月に実施済です。

登校前 熱測るのを 忘れずに!

## 体温記録表（10月）

年 組 番 氏名 \_\_\_\_\_

平熱 . °C

- \* 毎日（休日も含む）朝、測定して記録する。
- \* 発熱の場合は、『健康観察チェック表』（ホームページに掲載）にも記入する。
- \* 場合によっては、学校において体温の推移を確認することがあります。
- \* 帰国者・接触者相談センターや、医療機関等で記録が必要になることがあります。

日	曜日	体温	症状の有無	備考 ※症状「あり」の場合、詳細を記入する
1	木	. °C	あり・なし	
2	金	. °C	あり・なし	
3	土	. °C	あり・なし	
4	日	. °C	あり・なし	
5	月	. °C	あり・なし	
6	火	. °C	あり・なし	
7	水	. °C	あり・なし	
8	木	. °C	あり・なし	
9	金	. °C	あり・なし	
10	土	. °C	あり・なし	
11	日	. °C	あり・なし	
12	月	. °C	あり・なし	
13	火	. °C	あり・なし	
14	水	. °C	あり・なし	
15	木	. °C	あり・なし	
16	金	. °C	あり・なし	
17	土	. °C	あり・なし	
18	日	. °C	あり・なし	
19	月	. °C	あり・なし	
20	火	. °C	あり・なし	
21	水	. °C	あり・なし	
22	木	. °C	あり・なし	
23	金	. °C	あり・なし	
24	土	. °C	あり・なし	
25	日	. °C	あり・なし	
26	月	. °C	あり・なし	
27	火	. °C	あり・なし	
28	水	. °C	あり・なし	
29	木	. °C	あり・なし	
30	金	. °C	あり・なし	
31	土	. °C	あり・なし	