

ほけんだより



藤沢市立明治中学校
2022. 3. 1
保健室 納富

1年間 心も体も



学年の締めくくりの月です。3年生は3年間の締めくくりの月でもあります。これまでを振り返ると、がんばったことも、少し後悔を残したこともあると思いますが、どれも貴重な経験です。経験を自信にして、春には新しいステップを踏み出してください。春はすぐそこまで来ています。新しい出会いも待っていますよ。

今年度をふりかえって

今年度は新型コロナウイルス感染症が出現して2年目の年でした。このウイルスについてわかってきたこともたくさんありますが、変異を繰り返し、今後どうなっていくのか心配はつきません。でも、みなさん、ほんとうによく頑張りました。丁寧な手洗い・消毒、毎日の検温・マスクなど、感染症対策に努力したことを、自分で自分を褒めてあげてください。

【保健室の1年間 ～2月22日まで】

保健室の
利用件数

1360
件



ケガの手当てで
来た人 471 人

一番多かったケガ
打撲



体調がわるくて
来た人 861 人

一番多かった症状
頭痛



明治中学校の保健室は1360件の利用がありました。例年と違って、感染症対策もあり、利用の仕方もみなさんが協力してくれての件数だと思います。

- 一番多かったケガ 打撲は121件ありました。ボールがぶつかった、人とぶつかったなど、理由もさまざまですが、周りをよく見ることや落ち着いて過ごすことがケガ予防として考えられます。来年は、少しでも痛い思いをする人が減るとよいなと思います。
- 一番多かった症状 頭痛は316件、次に腹痛が205件、気分不良（気持ち悪い）151件でした。毎朝の健康観察があるので、大体は学校に来てから症状が出た人ですが、「家にいるときから」という人もいました。学校は身体を動かす活動もたくさんあります。朝から体調のことで気になることがあるときは、おうちの人と相談するなど無理をしないでくださいね。
- けがや体調不良以外の理由での来室もありました。誰でも、心のパワーが落ちてしまったり、イライラがどうしても止まらないときも、あると思います。完璧な人間はいません。そういうときは、誰かに相談することや、場所を変えるということも解決するための一つの方法です。どうしようもない時、困った時、声をかけてくださいね。



明治中学校を卒業する3年生へ

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。3年間の中学校生活は、長かったですか？短かったですか？楽しかったですか？きっと長い人生の中の3年間は、時間的に「たった3年間」ではありますが、みなさんのすごした3年間は「たった」とは言えない、濃くて充実した3年間だったのではないかと想像しています。

小学校と比べると、勉強が難しくなったり、部活動がはじまったり、思春期のころの変化の中で、さまざまな毎日があったのではないのでしょうか。でも、そのさまざまな毎日が自分を作り、自分は気付いていないかもしれませんが、成長してきたはずです。

今のみなさんに起こる出来事は、すべて未来につながっています。よりよい毎日をみなさんが過ごせるようエールを送りたいと思います。



花粉の季節です

2022年の春は関東では例年並みかやや多く花粉が飛散すると言われています。

くしゃみ・鼻水・目のかゆみ・鼻のかゆみなど、もう症状が出ている人もいますが、対策として、手洗い・うがい・顔洗い、そして免疫を高めるための生活習慣、しっかり睡眠をとることなどが有効です。

早めの治療で、重症化を防ぐことも大切です。おうちの人に相談してみてくださいね。



【B】 ○がある→ 説明書の「2」「4」を 確認する	せき	
	のどが痛み	
	鼻水が出る	○
	たんが出る	
	息苦しさ	
	動けないようなだるさ	
メモ	花粉症	
学校確認欄		

新型コロナウイルスの症状にも、風邪症状の鼻水があるので、鼻水の症状があると「出席停止」になります。

すでに病院で診断を受けていて、鼻水の症状がある人は、健康調査票の「メモ」欄に「花粉症」「アレルギー性鼻炎」と区別がつくように書いてきてください。

メモ欄にしっかり書いてください。書いていないと、出席停止で自宅に帰ることになります。

センターの書類、出し忘れはありませんか？



学校生活（登下校、部活動も含む）でのけがで、病院を受診をすすめるけがだった場合、スポーツ振興センターの書類をその都度、渡してきました。まだ、手元にあって、学校に提出していないものがあたら、学年が変わる前に早めに提出してください。ケガをしてから2年間請求をしないと時効になり、給付を受けることができなくなります。不明な点があたら、いつでも保健室へ。