



平成26年3月18日  
練馬区立開進第四中学校

春先に吹く、南よりの強い風を「春一番」といいます。実際は期間や風向き、風速など、細かい決まりに合わせて発表されるのですが、春の訪れを感じるうれしい響きの言葉です。今年度ももうすぐ終わります。1年間元気に過ごせましたか？卒業や進級を前に、新しい事に挑戦したい気持ちもふくらんでいる季節です。春一番、みんなは何にチャレンジしますか？

## 今年1年の保健室

保健室利用状況（2月28日まで）



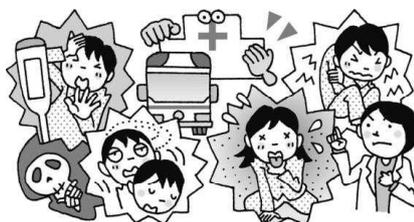
(人)

	1年	2年	3年	合計
内科的症状	158	254	297	709
外科的症状	181	304	472	912

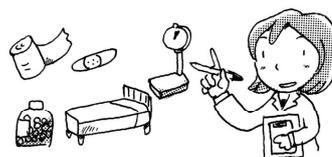
全体  
1608人

## 治療状況

	視力	眼科	耳鼻咽喉科	歯科
1年	31.5 %	32.1 %	30.12 %	65.62 %
2年	20 %	0 %	26.31 %	57.57 %
3年	20 %	20 %	9.09 %	34.3 %
合計	23.8 %	17.36 %	21.84 %	52.49 %



保健室の利用者は全部で1608人でした。平均1人あたり3.9回利用した事となります。昨年に比べると約350人ほど減り、1人あたり約0.9回少なくなっています。生徒の数も



昨年より減っていますが、それでも開四中のみんなが健康に過ごせた結果だと思っています。一方で、治療状況に関してはあまりいい数字は出ませんでした。ただし、1年生に関してはとても高い受診率となりました。



自分の健康は自分で守る事が大切です。何か体調不良を感じたら早めに寝るとか、病院に行くなどしてひどくなる前に対処しましょう。これからも元気に過ごしてください。

## 心が疲れていませんか？

心が疲れてくると、自分でも気がつかないうちにSOSのサインが体や心、言葉や行動に現れるようになります。チェックしてみましょう。

- まわりの人と協力しながら、物事に取り組めない。
- 他の人をわざと傷つけるような行動をとる。
- イライラして、家族や友達に八つ当たりする。
- やる気が出ない。
- 物事に集中できない
- ため息がよく出る。



1つでも当てはまると要注意です。心が疲れて元気をなくしているかもしれません。話せる友達や大人の人に相談したり、好きなことをして元気になりましょう。

## 3月14日 学校保健委員会

3月14日に学校保健委員会を開催しました。保健や給食に関する1年間のおまとめ、体力向上に向けた取り組みと成果などについての話し合いを行いました。薬剤師さんより、ホルムアルデヒドの検査結果についての話がありました。暖房をつける冬の時期も含めて、換気が大切であるという事でした。今後の課題です。

## 春休みにすませておきましょう



むし歯や視力検査の結果など、去年の健康診断の後もらったお手紙がそのままになっていませんか？治療が終わっていない人は、春休み中にすませておきましょう。また、友達に借りたままになっているものはありますか？1年間使ったノートなど身の回りのものを整理し、スッキリした気分での新年度を迎えましょう。最後に制服や靴など小さくなっていないですか？春休み中に準備しておきましょう。

## 3年生のみなさんへ

みんなと出会って3年が過ぎようとしています。進学や就職で新しい世界に飛び立っていかようとしている3年生に、最後にメッセージを送ります。

### ☆自分の人生、大切に

これから先みんなの人生には、いろいろなことが起こると思います。願いどおりにならないことは、たくさんあります。思うようにならないことが続き、何もかも投げ出したくなることもあるかもしれません。それでも、たった一度きりのみんなの人生です。投げやりにならず大切に過ごして欲しいと思います。そして、ずっと先になって振り返った時「いろんな事があったけど、一生懸命生きた、いい人生だった。」と思えるようにこれから過ごして欲しいと思っています。



卒業おめでとう。元気でね。

古家ちずる