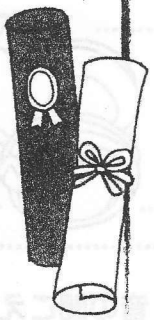
保健だより

2014年3月19日発行
練馬区立練馬中学校
保　健　室

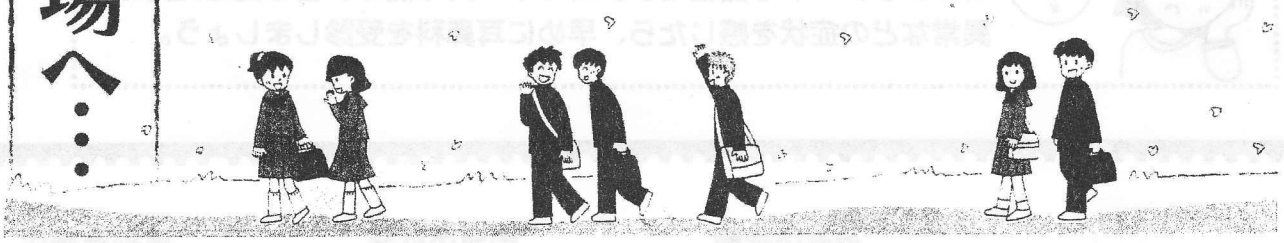
社会へ、新たな「学び」の場へ…



まずは３年生のみなさん、卒業おめでとうございます。みなさんは３年間を過ごした本校から新しい場所に向かおうとしています。環境が変わり、戸惑うこともあると思いますが、ここで得た学びや経験は必ずどこかで役に立つはずです。あせらず、着実に進んでいってください。

そして１・２年生のみなさんは、それぞれ進級を控えています。この年代の１年間は、重要で充実した時間です。ことさら意識する必要はありませんが、行動するとき、何かを選択するとき、思い出してもらえればいいのではないでしょうか。

巣立っていく人も、同じ場所でがんばる人も、楽しいことや自分がやりたいことのためには心と体が元気であることが『必須条件』。春休みは短いですが、しっかり自分自身のメンテナンスを済ませて、新年度のスタートラインに立ちたいですね。



まちがいさがし 7

つのまちがいをさがそう！

あなたは大丈夫？ よくある耳のトラブル

耳垢栓塞（じこうせんそく）

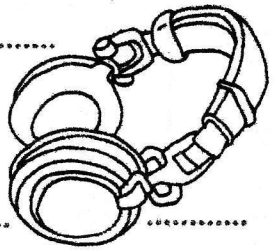
文字どおり「耳あか（耳垢）」が「詰まった（栓塞）」状態です。きちんと耳そうじをしていても、体質（耳垢の性質）によって詰まりやすい人がいます。

中耳炎（ちゅうじえん）

中耳（鼓膜の奥）に雑菌が入り、炎症が起こった状態です。熱や痛みは短期間で治まりますが、膿が消えて完治するまでには１～２か月くらいかかります。

難聴（なんちょう）

病気の症状として聞こえづらくなることがあるほか、ヘッドフォンで長時間・大音量で音を聞くことによる「ヘッドフォン難聴」が近年、問題になっています。



耳はデリケートな器官です。耳の中・外の痛み、音の聞こえ方の異常などの症状を感じたら、早めに耳鼻科を受診しましょう。

保健室の1年間

4月8日～3月17日
（長期休業中を除く）

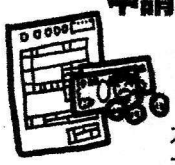
ケガの件数 534件

病気の件数 966件

感染症発生 110件

感染症は、インフルエンザ 84 人、感染性胃腸炎 23 人、溶連菌感染症 2 人、水痘 1 人でした。インフルエンザは練馬中では B 型が流行しましたが、A 型や、中には両方にかかった人もいます。1 月末から 1 ～ 2 年生で流行し、学年閉鎖や学級閉鎖をしなければならない状況でした。その後、終息したものの、3 月の 2 週目より罹患する生徒がでています。まだまだ油断できない状況です。

申請忘れはありませんか？



学校管理下でのケガで病院を受診したお子さんは、日本スポーツ振興センター災害給付金制度の対象です。

申請される方は担任または保健室までご連絡ください。

保護者の皆様へ

日本スポーツ振興センター
災害給付制度のご案内

申請ができるのは、事故等発生日から２年間です。
医療機関から「医療等の状況」の証明を受け、学校に提出してください。用紙は学校にあります。
用紙は受け取ったけれど、提出するのを忘れているという方は、できるだけ早くご提出ください。年度末～年度初めの時期は何かと立て込みます。請求もれがないかどうか、再度ご確認ください。