

ランキングで振り返る石神井中の1年

3月10日までの総来室件数→1611件



保健室への来室件数は例年より多かったです。

《来室理由 部門》

1位 内科 (885件) 2位 外科 (717件) 3位 その他 (9件)

《学年 部門》



- 1年 (522件)
- 2年 (522件)
- 3年 (567件)

《内科 部門》

- 1位 頭痛 (375件)
- 2位 腹痛 (259件)
- 3位 気分不良 (227件)

低気圧により、天候が悪い時に「片頭痛」による来室が目立ちました。腹痛・気分不良とは100件以上の差があることが気になります。

《曜日 部門》



- 1位 木曜 (347件)
- 2位 火曜 (342件)
- 3位 月曜 (338件)

5・6月は、体育祭によるけがや、熱中症による来室が多かったです。

《外科 部門》



- 1位 打撲 (159件)
- 2位 すり傷 (106件)
- 3位 捻挫 (105件)

《時期 部門》

- 1位 5月 (224件)
- 2位 6月 (201件)
- 3位 10月 (195件)

こんな理由でけがをしました…

- ・体育館にて、部活の片づけをしようと、舞台上に飛び上がろうとして右脛をぶつける。
- ・休み時間中にトイレに行こうと急いでいて、廊下の柱にぶつかる。
- ・体育の走り幅跳びの踏み切りで足を滑らせ捻挫。
- ・調理実習にて、まだ熱いフライパンに触れてやけど。

裸眼視力のD判定 (0.3未満)の割合は、45.4%と、とても高い割合です。

《健康診断で見つかった所見 部門》

1位 視力 2位 歯周病要観察 3位 むし歯

コロナ禍によるマスク生活で、口呼吸が増え、むし歯や歯周病要観察が増えています。

こんな感じで黒板を見ていませんか…



「予測して、予防できる行動がとれること」

保健室の1年間を振り返ってみると、前半は「熱中症」による体調不良が目立ったように思います。熱中症の予防のために「喉が渇いていなくても水分補給をする」ということを呼びかけていましたが、水筒を持ってきていなかったり、持っていたも活動場所へ持っていかなかったりなどの行動が目立ちました。たった1つの行動が、身を守ることに繋がります。「暑い」→「熱中症が起こるかもしれない」→「水筒を持っていこう」というように、自分で予測して、予防できる行動をとれるようになります。



7/14行

★学校保健委員会を開きました。

3月2日（木）に学校医・学校薬剤師、PTAのみなさまを交えて学校保健委員会を開きました。健康診断の結果や、保健室の来室状況を話しました。授業中、黒板を見て、タブレットを見て、また黒板を見て…、というように、目のピントを合わせる機会が増えたことで、頭が痛くなりやすかったり目が疲れやすくなったりしている、との話題がありました。眼科の先生からは、「30分画面を見たら30秒程度遠くを見て目を休める」「ホットタオルで目を温める」などのアドバイスをいただきました。また、学校薬剤師の先生からは、換気について、教室の天窗を使うことや、休み時間は対角線上に窓を開ける等の対策をするようお話がありました。

保健委員会の活動について

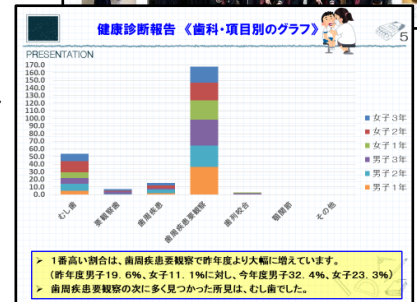
PRESENTATION

★日常の仕事
石けん当番、水質検査、保健室当番、掃除当番、給食時の呼びかけ、アルコール消毒や補充、換気

★保健指導(〇×ゲーム)
9月、12月に実施。日常生活で起こりそうなけがやトラブルを題材にクイズを実施。脚本、撮影、演者など、みんなで分担して行いました。

★保健室
しもやけやけやけやけからハンドソープの手洗いをすることで予防できる

★交通安全
交通安全クイズ



★まちがいさがし(7つあるよ！)



さあ、次のステップへ

「たゆたえども沈まず」という言葉が好きです。「どんなに強い風が吹いても、揺れはするが沈みはしない」という意味です。日常を過ごしていくと、色々なことが起こります。予想していたこと、予想だにできなかったこと、楽しいこと、心地よいこと、悲しいこと、悔しいこと。その度に心は大きく揺れ動きます。心が大きく揺れ動いた時、その気持ちを一緒に共有できる仲間があると、沈まずに前進し、困難を乗り越えられると信じています。中学校3年間で、あるいは高校生活で、いや、もっと先でも構いません、そんな素敵な仲間と出会い、あなたがあなたらしく生きていけることを願っています。今年度も大変お世話になりました。みなさんに素敵な春が訪れますように。