ほけんだより
２０２４．３．１８（月）　NO．２５
練馬区立石神井中学校　　保健室

ランキングで振り返る石神井中の１年

3月15日までの総来室件数→1555件

保健室への来室件数は昨年度より減少しました。

《来室理由　部門》

１位　内科（９０８件）　２位　外科（６２４件）　３位　その他（２３件）

《学年 部門》

- １　年（４９４件）
- ２　年（５１９件）
- ３　年（５４２件）

《内科 部門》

１位　頭　　痛（３８６件）
２位　気分不良（２４９件）
３位　腹　　痛（２１０件）

頭痛は、睡眠不足や眼精疲労によるもの、熱中症によるもの、風邪症状によるものなど様々な理由で引き起こされていました。

《曜日 部門》

１位　火　曜（５４２件）
２位　木　曜（３４８件）
３位　金　曜（２９５件）

《外科 部門》

１位　打　撲（１７２件）
２位　すり傷（１１４件）
３位　捻　挫（　７５件）

とにかく今年度の夏は暑かった！熱中症による来室が目立ちました。

《時期 部門》

１位　　５月（２１４件）
２位　　６月（２０４件）
３位　　９月（１３９件）

こんな理由でけがをしました･･･

- バレーボールでトスをしようとして親指を突き指
- 階段を急いであがっていて足首を捻る
- 教室のドアに手を当てていたらドアが開いてドアとドアとのすき間に指を挟む
- 家庭科のミシンでボビンを作っていて、ボビンに手を当ててしまい摩擦でやけど

こんな感じで黒板を見ていませんか…

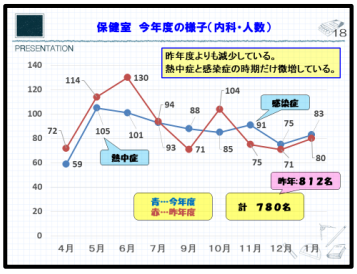
《健康診断で見つかった所見　部門》

１位　視力低下　２位　歯周病要観察　３位　むし歯

むし歯は昨年度より減少しました。治療のお知らせが来たら歯科医院へ行こう！

★学校保健委員会を開きました。

２月29日（木）に学校医・学校歯科医・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、今年度の健康診断の結果や、保健室の来室状況について報告をしました。歯科校医より、石神井中の歯周疾患の様子が良好である一方で、「生活中の姿勢」が、歯列咬合や顎関節症の誘因となるので、日ごろから意識して生活することが大切だとありました。また、眼科校医からも、目と机（またはスマホ）の距離に注意し、時々遠くを見る時間を設けることで近視の進行の予防に繋がるとの話がありました。保健室来室状況からは、来室件数は昨年度よりは減少しているものの、熱中症（５月～７月）や感染症の流行期（11 月、１２月）に体調不良での来室が多かったことが分かりました。



★まちがいさがし（7つあるよ！）

きっかけ

乃木坂４６の楽曲で「きっかけ」というものがあります。私はこの曲の歌詞が好きで、度々聞いては励まされています。特にどの部分が好きかというと「決心のきっかけは　理屈ではなくて　いつだってこの胸の衝動からはじまる　流されてしまうこと　抵抗しながら　生きるとは選択肢　たった一つを選ぶこと」という歌詞です。みなさんは、この１年間過ごしてきて、なにかにチャレンジしたい、こんなことがすごく好きだ、と胸がワクワクしたことはありますか？それは学校生活だけではなく、外での活動でも構いません。もし少しでも胸が高鳴ることがあったのならば、それを心の中で大事に大事にしてください。それが、あなたを大きく変わる「きっかけ」になるかもしれません。もし、まだ見つかっていない、という人、焦ることはありません。みなさんの心を動かすワクワクするようなできごとは、これから先も待っているはずです。是非、自分の心に蓋をしないで、周りを見つめて、できごとに心を寄せてみてください。新年度もみなさんのご活躍をお祈りしています。