



令和6年3月11日

練馬区立上石神井中学校

保健室

暖かな陽気にすべての草木がいよいよ茂るという意味の「弥生（いやおい）」がつまって「弥生（やよい）」になったと言われています。少しずつ暖かくなり、タンポポや菜の花が咲き始めるなど、弥生の名にふさわしい季節がやってきました。植物の開花に触れ、季節を感じることで、心が癒され、リフレッシュできます。たくさんの花が咲く春を楽しみましょう。ただし、3月は寒暖の差が大きく、急に冷え込むこともあります。上着を持ち歩いたり、重ね着をしたりして、風邪をひかないようにしましょう。

保健室の1年間

保健室利用者（4月1日～2月29日）

（人）

	1年	2年	3年	合計
内科的症状	428	204	152	784
外科的症状	226	279	112	617
その他	6	6	3	15



疾病の治療率

（％）

	視力	歯科	眼科	耳鼻科
1年	41.2	26.3	100	50
2年	30.8	17.2	25	55.5
3年	20.4	2.4	33.3	4.7
全体	30.7	18.5	50	28.5

令和5年度の保健室の利用者状況と疾病の治療率です。1年間健康に過ごすことができましたか。保健室の利用者は全体で1416人でした。一番外科的症状が多かったのは5月、内科的症状が多かったのは10月でした。一人あたり、約3.8回利用したことになります。昨年度の保健室利用者は950人だったので、利用者は466人増えていました。一人あたりの利用回数も約2.8回だったので一人あたり1回増えていることになりました。しかし、ほとんどの生徒は1年間健康に過ごせたように感じています。



疾病の治療率は、全校平均で約30％です。学年別では、1年生約39％、2年生約29％、3年生約11％の治療率です。どの学年も全体の半分も治療していない結果となりました。受診しても提出していない人がいると思います。まだ、提出していない人は早めに提出してください。また、昨年度の治療率は36％だったので、今年度は良くない結果となりました。まだ、受診していない人はぜひ春休み中に受診してください。

今年度は5月に新型コロナウイルス感染症が5類に引き下げられ、いろいろな制限がなくなりました。学校行事もコロナの前の生活に戻りましたが、手洗い、換気、咳エチケットは引き続き行っていきましょう。

サンキューの日

「ありがとうを伝えよう」



3月9日は素敵な記念日です。それは「ありがとうを届ける日」です。この記念日の由来は、3月9日の「3」＝「サン」、「9」＝「キュー」と読めることから「サンキュー (thank you)」英語の「ありがとう」になったそうです。

「ありがとう」は本来「有ること」が「難しい」という意味をもっており、滅多にないこと

や貴重であることを指しました。その後、貴重な出来事に対しての感謝の言葉となり、現在は一般的なお礼の言葉として使われるようになりました。

今年は、日頃お世話になっている身近な人に、「ありがとう」を伝えてみませんか。せっかく感謝の日になっているので、今年はいつもと違う1日にしてみてはどうでしょう。感謝を言葉にすると相手が喜んでくれるだけでなく、自分自身も温かい気持ちになれるものです。みんなが「ありがとう」を伝えれば、3月9日は幸せで満ちた1日になるはずですよ。この機会に「ありがとう」という言葉を伝えてみましょう。



新年度をすっきり❖迎えよう

みなさんの机の上や部屋は整理できていますか。新年度が始まると、新しい教科書などの物が増えて、ごちゃごちゃしがちです。そうなる前に片付けをして身も心もすっきりしましょう。



1 片付ける範囲を決めてから始める

すべてを整理しようとする、何から始めれば良いのかわからなくなります。そこで、最初に場所を決めましょう。

2 使い場所の近くに片付ける

物を使う場所の近くにあると、出し入れが楽になります。使う場所から手の届く位置に収納しましょう。

3 自分の好きな空間を作る

好きな物を飾る場所があると、その場所をきれいに保ちたくなり、そこを中心に片付けるきっかけになります。



3年生の皆さんへ

上石神井中学校で過ごした3年間は どうでしたか。新型コロナウイルス感染症の影響から少し抜け出せた3年間でしたね。皆さんと一緒に過ごした2年間、いろいろなことがありました。3クラスなのに4台のバスで行ったスキー教室や大雨の修学旅行、完全に元の生活に戻った訳ではありませんが、少しずつ学校行事もできるようになりました。皆さんの成長を見れば見るほど、もっと一緒に過ごしたいなあ～と思います。保健室でたくさんおしゃべりして笑ったり、たまには怒ったりすることもありました。その全てがとても素敵な思い出です。心も体も健康に過ごせるよう気を付けて、今後も活躍してください。陰ながら応援しています。ご卒業おめでとうございます。



保健室