



平成31年3月6日
練馬区立開進第四中学校

暖かい日が少しずつ増えてきました。この頃に降るやさしい雨を甘雨と言います。草木にやわらかくそそぎ、草木の成長を促すという意味だそうです。

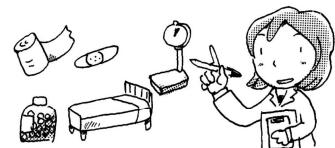
みなさんもいろいろな人の温かい思いや言葉が、この甘雨のように降り注いで成長した1年だったのではないか。来年度、成長したみなさんの活躍を楽しみにしています。

平成30年度保健室（4月2日～2月28日）

保健室利用者

(人)

	1年	2年	3年	全体
内科的症状	86	211	295	592
外科的症状	93	214	269	572
その他	3	30	14	7



全体

1215人

(昨年度より207人減)

治療状況

(人)

	視力	眼科	耳鼻科	歯科
1年	8	3	8	7
2年	14	4	6	16
3年	12	2	0	10
治療率	35.7%	14.5%	28%	35.8%

治療状況

全体 30.1%

スポーツ振興センター利用状況

症状別

(件)

骨折	靭帯損傷	内科的症状	その他
7	5	1	2

月別

(件)

30年3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
2	2	1	0	1	1	3	3	1	1	0	0

感染症による出席停止者

(人)

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
インフルエンザ						1				30	5
溶連菌感染症	1	1									
マイコプラズマ肺炎					1						1
感染性胃腸炎		1				1				1	
その他	1										

1年間健康に過ごせましたか。保健室利用者は、昨年度より207人少ない1215人でした。治療率は、昨年度より、約10%上がり30.1%でした。しかし、約70%の人は受診していないことになります。特に3年生ですが、子ども医療証は31年3月31日迄しか利用することはできません。早めに治療しましょう。スポーツ振興センターの新規請求も昨年度より6件減り、感染症による出席停止者も、昨年125人から44人に減りました。全体的に開四中は、健康に過ごせた1年といえると思います。

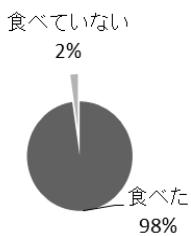
春休みは、新年度に向け、規則正しい生活をして元気に過ごしてください。

小中連携ニュース

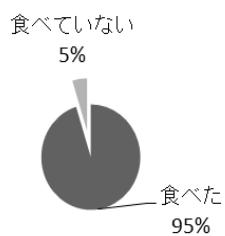


朝食について

小学生



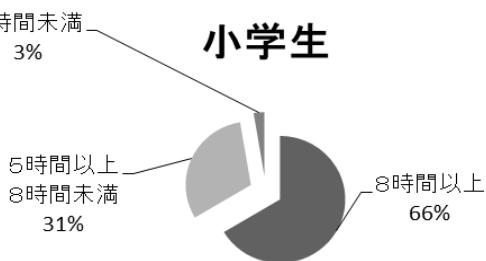
中学生



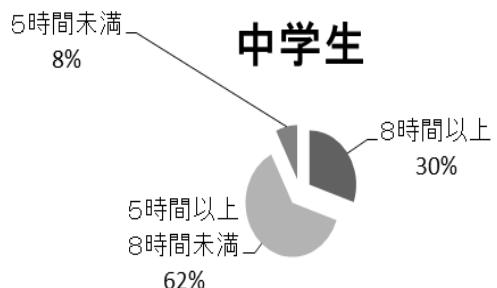
多くの児童生徒は朝食を食べていましたが、小学生と中学生を比較すると中学生の欠食者の割合が高い。

睡眠時間について

小学生



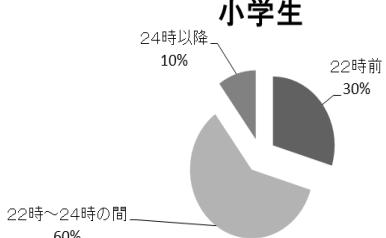
中学生



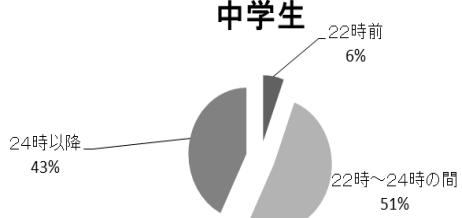
小学生は半数以上の児童が8時間以上の睡眠をとっているのに対し、中学生は半数以上の生徒が5時間以上8時間未満の睡眠時間となっている。また、中学生になると睡眠時間5時間未満の生徒が8%も見られた。

就寝時刻について

小学生



中学生



小学生も中学生も22時から24時の間に寝る子の割合が一番高くなっている。24時以降に寝る子の割合が小学生では10%、中学生では半数近くの43%となっている。

成長期の子供にとって、健康の三原則と言われている「食事」「運動」「睡眠」はとても大切です。

ぜひ、ご家庭でお子さんと生活の仕方について話し合ってみてください。

卒業する3年生へ

これまでいろいろな健康のお話を載せてきました。最後にもう一度だけ話しておきたいことがあります。それは、からだと心の健康にとって大切なことをいろいろ調べていけば、最後にたどり着くのはいつも同じです。『早寝・早起き・朝ご飯』そして『バランスのとれた食事・適度な運動』です。この大切さを忘れないでください。きっといつか、みんなの目標や夢を支えます。卒業おめでとう。お元気で。

古家ちづる

