

保健だより

練馬区立石神井南中学校 保健室 H29. 3. 2 (木)

天気の良い日は日差しがあたたかく、春の訪れを感じるようになりました。3月になり、3年生は石南中生として過ごす時間も残すところあと2週間ばかりです。1・2年生は1ヶ月後には新しい学年に進級し、それぞれ新しい出発が待っています。「春」という言葉は季節を表すほかに“長い春”（長く幸せが続くとき）“めぐってきた春”（苦しい時期の後にくる喜び）など人生の良い時期を表す言葉として使われます。みなさんは今、まさに「人生の春」＝「青春時代」をかけめぐっています。今という大切な時間。喜びも苦しみも悩みもすべて、これから人生を歩いていく上で自分を支える力となるはずです。いろいろなことを考え、悩むことも決して無駄にはならない大事な経験です。みなさんの新しいスタートを応援しています。



1年間の保健室来室状況(～2月24日現在)

ケガで利用した人

338人

来室理由 TOP3<外科>

- ①すり傷
- ②ねんざ・突き指
- ③打撲

病気で来室した人

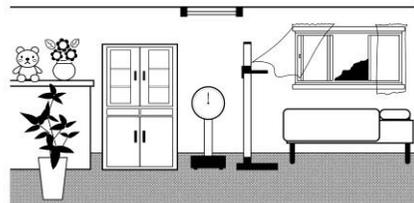
546人

来室理由 TOP3<内科>

- ①頭痛
- ②腹痛
- ③気持ちが悪い



1番流行した感染症は インフルエンザ
流行のピークの時期は過ぎましたが、
現在もインフルエンザが発生しています。



「セルフメディケーション」という言葉を知っていますか？

WHO（世界保健機関）による定義では、「自分自身の健康に責任をもち、軽度な身体の不調は自分で手当すること」とされています。



自分の健康は自分で守ること

これまでの学校生活を通して学んできたように、食事や睡眠、運動などの生活習慣は健康のあり方と深く結びついています。これから自分の人生を精一杯生きていくためには今まで以上に健康管理が重要になってきます。多少つらいことや苦しいことがあったとしても、健康という土台がしっかりしていれば、何とか乗り切れることも多いからです。

健康は自分自身のものだから、それを守るのも自分だということを忘れないくださいね。

新年度に向けて

◇むし歯などの治療は済んでいますか？

歯科検診でむし歯が見つかったけれど、まだ治療をしていないという人は春休みの間に受診しましょう。むし歯が自然治癒することはありません。
※3年生は、3月末までは子ども医療証で治療費が無料です！



◇調子の悪いところはありませんか？

からだや心のことで、どこか気になっているところや心配なことがある人は、保護者の方や先生に相談してみてくださいね。万全の調子で新学期を迎えよう！



日本スポーツ振興センター災害給付制度について

学校管理下でケガをして、日本スポーツ振興センター災害給付の申請をしていない人はいませんか？ケガをしてから“2年間”は申請が可能です。思い当たるケガのある人は保健室まで連絡をしてください。不明な点がありましたら、保健室の中澤までお問い合わせください。