



保健だより

令和2年3月18日（水） 練馬区立石神井南中学校 保健室 NO. 13

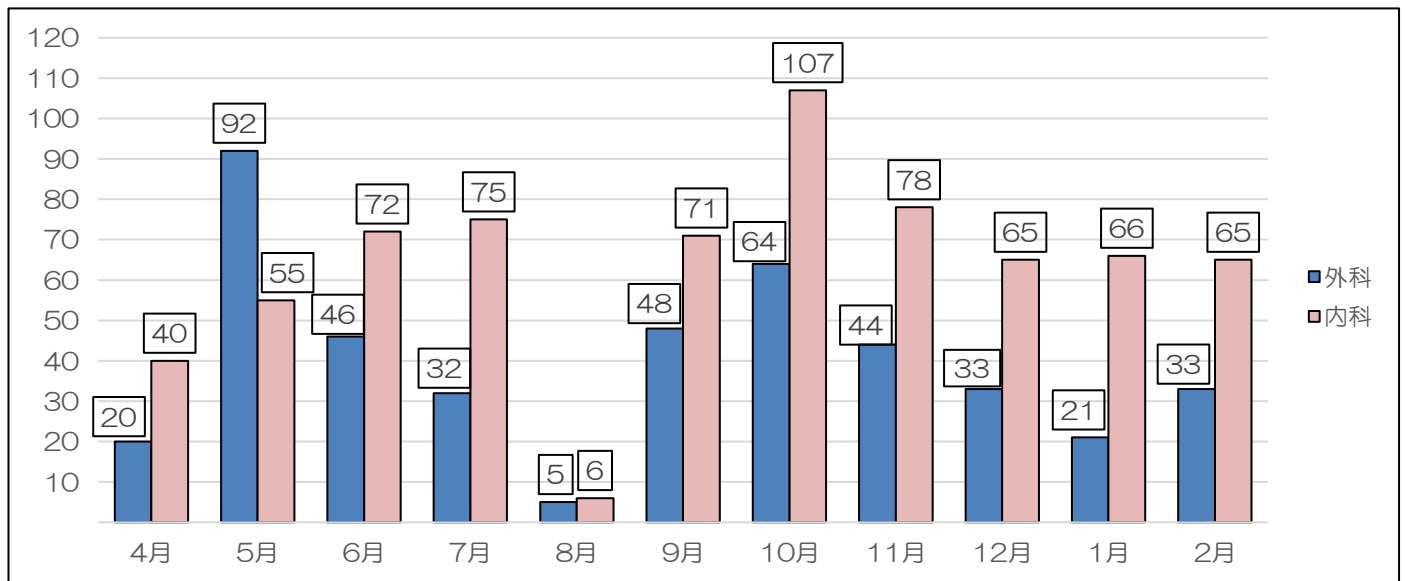
いよいよ明日は卒業式、来週には修了式を迎えます。今年度1年間はどうな年だったでしょうか。新年度に向けて、よい締めくくりにしましょう。

3年生は、いよいよ卒業です。うれしいこと、楽しいこと、つらいこと、悲しいこと、たくさんを乗り越える中で心も身体も成長してきたと思います。この3年間で学んだことを次へのステップにし、どんどん新しいことに挑戦していきましょう。どんな時も自分らしさを大切に、健康に気をつけて、成長していきましょうと願っています。



1年間の保健室来室状況

平成31年4月から令和2年2月28日までに保健室に来室した生徒数を月別に表したグラフです。今年度は、名の来室がありました。10月の来室者が最も多く、内科的症状による来室が多くありました。理由として、睡眠不足で体調不良を訴える生徒が多くいました。生活習慣を見直し、元気に登校しましょう。



ケガで利用した人
438人

病気で利用した人
700人

1年間合計人数
1138人

来室理由 TOP3<外科>

1. すり傷
2. ねんざ・突き指
3. 打撲



来室理由 TOP3<内科>

1. 腹痛
2. 頭痛
3. 気持ち悪い

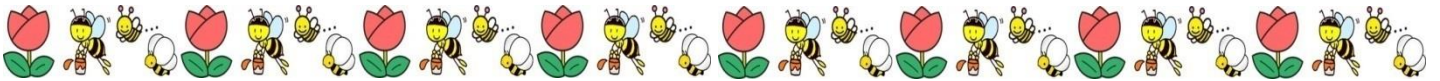
感染症を予防しましょう



新型コロナウイルスによる感染症が流行し、感染拡大を防ぐため学校も臨時休校となっています。感染症にかからないために、引き続き感染症予防をみんなで心掛けましょう。

- ① 石けんを使った手洗い・うがい
- ② 咳エチケット（咳・くしゃみをする際は、マスクを着用するかハンカチや腕などで口をふさぐ）
- ③ こまめに換気をする

感染症予防にとっても大切な手洗いですが、家に帰ってきたとき、食事をする前など、ついつい面倒だなと思ってしまう人もいるかもしれません。手を洗う目的は2つあります。一つは、自分自身を感染から守ること。もう一つは、病気の原因となる細菌やウイルス(病原体)が広がる事を防ぐことです。私たちは無意識のうちに、何度も鼻や口元を手で触ったり、目をこすったりしています。また、日常の生活空間には、ドアノブや電気のスイッチ、リモコン、冷蔵庫のドアや家具の扉など、頻繁に触れる場所がたくさんあります。病原体の付着した手でこうしたものに触れば、思わぬ感染症を引き起こしたり、人の手を介して部屋のあちこちに拡散させたりする恐れがあります。まだまだ予防が欠かせません。丁寧な手洗いを心がけましょう。



1年間の健康をふりかえろう

年度末になり、1年間の振り返ることも多いと思います。自分自身の健康についても振り返ってみてください。健康管理はきちんとできていましたか？学校が臨時休校となり、家で過ごす時間が長くなっています。生活習慣は乱れていませんか？新年度も健康で元気に学校生活を送れるようにしていきましょう。



◆春休みは、治療のチャンスです。視力が落ちて、黒板が見えにくい。使っているメガネ、コンタクトレンズがあっていないということはありませんか？ 4月の健診でむし歯や歯肉炎のあった人は、治療が済んでいますか？ 新年度が始まる前に病院を受診し、治療を済ませておきましょう。