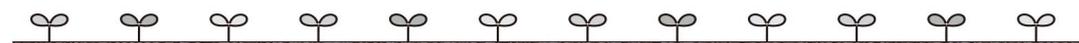




令和8年3月13日  
練馬区立上石神井中学校  
保健室

3月も半ばを過ぎ、今年度も残すところ半月たらずになりました。振り返るといろいろなことを思い出します。「ほけんだより」でお伝えしてきたことは、すべての基礎となる体や心の健康を守るために必要なことばかりです。明るい未来に向けて羽ばたくみなさんの心に、ほんの少しでも残ってくれていたら嬉しいです。



### 令和7度の保健室の利用者の状況と疾病の治療率です。

#### 1年間、健康に過ごす事ができましたか。

#### 保健室利用者(4月1日～3月6日) (人)



	1年	2年	3年	全体
内科的症状	558	340	490	1388
外科的症状	578	339	339	1256
その他	22	18	61	101
合計	1158	679	890	2745

#### 疾病治療率(3月6日まで提出分) (%)

	視力	歯科	眼科	耳鼻科	合計
1年	41.4	23.4	100	27.2	48
2年	32.8	38.0	100	22.0	48.2
3年	28.3	29.0	37.5	27.2	30.5
全体	32.7	23.8	54.5	25.0	42



#### 保健室利用者

- 一番利用の多かった月 → 10月 (424人)
- 一番多かったけが → すり傷 (200人)
- 一番多かった症状 → 腹痛 (460人)
- 一番多かった曜日 → 木曜日 (605人)

今年度(3月6日まで)保健室を利用した人は2745人でした。一人あたりのべ6、5回利用したことになります。皆さんの保健室利用回数は平均と比べてどうでしたか。一番利用が多かった月は、外科、内科共に10月でした。昨年度も同じ10月でした。はっきりとした理由はわかりませんが合唱コンクールや校外学習などがあり忙しかったり、季節の変わり目で体調を崩したのかもしれないね。また、疾病の治療率は、学校全体で約42%でした。昨年は約39.7%だったので約2.3%上がりました。それでも、約60%の人は受診をしていないことになります。4月に入ると、健康診断が始まります。春休みのうちに受診しておきましょう。



感謝の言葉、いくつ知っていますか。日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。

**ありがとう いただきます ごちそうさま 助かった  
また遊ぼう 元気をもらったよ 一緒にクラスで良かった  
元気をもらったよ 嬉しい おかげさまで 光栄です  
さすが おいしかった お世話になりました**

この機会に日ごろの感謝を素直な言葉で伝えてみるのも良いですね。

## ヘッドホン イヤホンの耳にやさしい使い方

ヘッドホン・イヤホンを使って大きな音量で聞いたり、長時間聞いたりすると、耳にダメージがたまりまます。そのダメージで耳が聞こえにくくなるかもしれません。

正しい使い方をしましょう。



音量を上げすぎない



長時間使わない



こまめに休憩する

## 鼻がつまるとむし歯になりやすくなる!?



鼻がつまると、つい口呼吸になりがち。すると、口が乾き、だ液の量も減ってしまいます。これにより、むし歯になりやすくなるのです。口呼吸になっているときは、しっかり歯みがきをするのはもちろん、いつもより意識して口のケアをすることが大切です。

### 口と歯を守るためのポイント

- こまめに水を飲む 口の中をうるおし、だ液を出やすくしてくれます
- マスクをする 口の中のだ液が乾くのを防いでくれます
- よくかんで食べる かむと、だ液がたくさん出てきます



つらい花粉症の時期ですが口のケアも心がけてください



## 卒業おめでとう



### 3年生のみなさんへ

上石神井中学校で過ごした3年間は、どんな日々でしたか。楽しいこと、苦しいこと、嬉しいこと、悲しいことなど、いろいろなことがあったと思います。いろいろなことを経験したり、乗り越えたりしたことで心も体も成長し、今のみんな自身があります。これで、義務教育を終え、それぞれの道へ歩いていくことになります。その土台に必要なのは、「心と体の健康」です。今まで以上に、自分自身と向き合い、自分の心と体が健康であるためには何が必要なのかを考え、実践することが大切です。自分の健康は自分で守っていける力を身につけてくださいね。

ご卒業おめでとうございます。今後のご活躍期待しています。