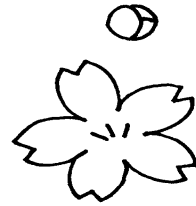


保健だより

大泉学園中学校保健室

3月号 H.30.3.23



3月の保健目標

今年度の生活を振り返ろう



□体調管理にご注意ください

3月は、半袖を着たくくなるような暑い日があったり、雪がちらつく寒い日があったり、1日の気温差が10℃以上の日があったりと、気温の変化に体がついて行けず、体調を崩している人も多く見られます。季節の変わり目であるこの時期は、暖かくなったなと思っても急に寒さが戻ってきたり、寒い日と暖かい日とが“日替わり”でくることもあるので要注意。暖かいと思っても、マフラーや帽子などの防寒具、重ね着しやすいコートなどは、もうしばらく片づけず、使えるようにしておくとうれしいです。

毎朝の天気予報は要チェック！その日の気温に応じて下着等で服装を調節し、体調を崩さぬよう気をつけましょう。

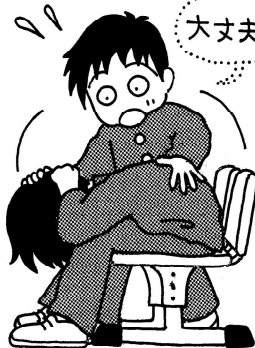
卒業式・終了式
始業式・入学式
〇〇式が続きますが...

脳貧血でバタンとならないように

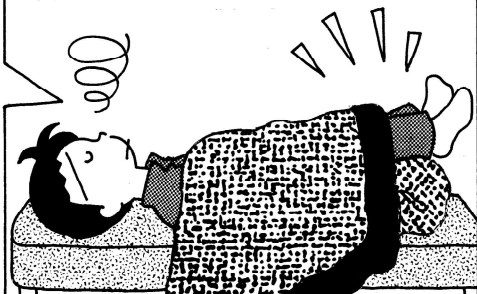
長い時間立っていたり、座っている姿勢から急に立ち上がったとき、めまいや立ちくらみが起こることがあります。これは脳内の血液が一時的に不足して起きる現象で一般的には「脳貧血」と呼ばれています。主な原因は自律神経の異常からくる「起立性低血圧症」と言われるものです。普段から規則正しい生活を心がけ、自律神経を正常に保っておくことが大切です。

脳貧血の前ぶれ
はきけ・あくび・気持ち悪い
脱力感・頭から血が下がる感じ
目の前が暗くなる・ふらつき

前ぶれかな？と感じたら、
イスに座って頭をひざまで
下げて両手で抱えるように
しましょう。



場所を変えて、頭を低くして休むと
だんだん回復します。



もし近くで倒れそうな人がいたら...

バタン! と倒れてしまうと、頭部を打ってしまうこともあり、とても危険です！
まわりの人たちで 支えてあげながら寝かせてあげてください。

さわがず、あせらず、近くにいる先生へ知らせてください。

□ 1年間の保健室利用状況 (平成30年3月20日現在)

保健室来室者数 (のべ人数)

| | 1年 | | | 2年 | | | 3年 | | | 合計 | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|
| | 男 | 女 | 計 | 男 | 女 | 計 | 男 | 女 | 計 | 男 | 女 | 計 |
| 内科 | 114 | 198 | 312 | 367 | 242 | 609 | 132 | 247 | 379 | 613 | 687 | 1300 |
| 外科 | 77 | 76 | 153 | 159 | 92 | 251 | 78 | 91 | 169 | 314 | 259 | 573 |
| その他 | 7 | 79 | 86 | 3 | 15 | 18 | 143 | 112 | 255 | 153 | 206 | 359 |
| 合計 | 198 | 353 | 551 | 529 | 349 | 878 | 353 | 450 | 803 | 1080 | 1152 | 2232 |

※その他は相談等です

〈内科的来室理由〉 第1位 頭痛 第2位 腹痛 第3位 気持ち悪い
 〈外科的来室理由〉 第1位 打撲 第2位 捻挫 第3位 すり傷

1年間で、のべ2232名が保健室を利用しました。

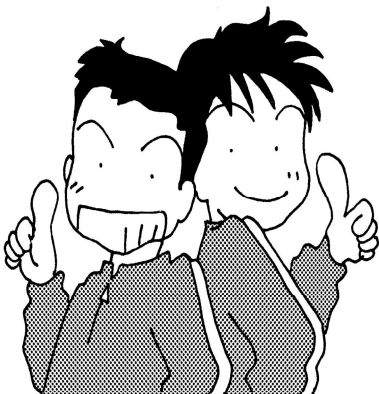
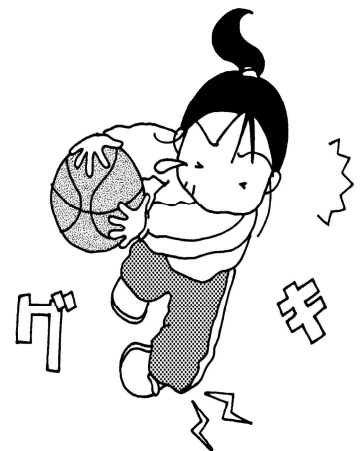
【昨年度との比較】

- ★ケガの件数 (742件⇒573件) 169件減少
- ★ケガによる医療機関搬送件数 (30件⇒17件) 13件減少
- ★体調不良の件数 (1180件⇒1300件) 120件増加
- ★その他の件数 (171件⇒359件) 188件増加

ケガは減少傾向にありますが、休憩時間になると、一部の男子の皆さんが、狭い教室内や廊下を走り回ったり、必要以上にベタついたり、からみあったりしている姿が見られます。体を動かして発散したい人は、他の人の迷惑にならぬよう、昼休みに校庭に出て思う存分走り回ってください。

□ 災害共済給付制度について

災害共済給付制度とは、学校の管理下における災害(負傷、疾病、障害又は死亡)に対して医療費、障害見舞金又は死亡見舞金の支給を行うものです。義務教育就学児医療証(子ども医療証)を使用した場合は保護者の窓口負担金はありませんが、申請書類を提出していただくと、医療費総額の1割分の給付金が支給されます。ただし、初診から治ゆまでの間の医療費総額が500点(5000円)に満たない場合は災害共済給付を受けられません。権利は、ケガをして医療機関にかかった日から2年が経過すると、時効によって消滅します。給付金の申請忘れがないかご確認をお願いいたします。



□ 新学期に向けて

今日で今のクラスとはお別れですね。皆さんのクラスは、『クラス替えしたくないな〜』と思えるクラスになりましたか？

1日24時間の内、7時間半も過ごす場所です。新しいクラスも、お互いを認め合い、思いやり、温かい雰囲気でも過ごせる居心地の良いクラスになると良いですね！

春休みはゆっくり休み、めいっぱい充電しておいてください。ではまた4月6日に元気にお会いしましょう！

お願い：上履きを持ち帰ってきれいに洗いましょう！
靴箱周辺がにおってます(泣)