



ほけんだより



令和4年3月3日

小平市立上水中学校保健室

ポカポカと暖かい日が増えてきました。校庭の桃の花も咲き、春の訪れを感じます。

気付けばもう3月、新型コロナウイルスの影響で、様々な制限がある中スタートした令和3年度も、残すところ数週間となりました。1・2年生は進級、3年生は卒業… 一人一人が新たな道に進みますね。どのような環境でも「思いやり」と「感謝の気持ち」をもち続けてほしいです。

みんなの心と体の健康のために続けてほしいこと

気持ちのよいあいさつ・言葉

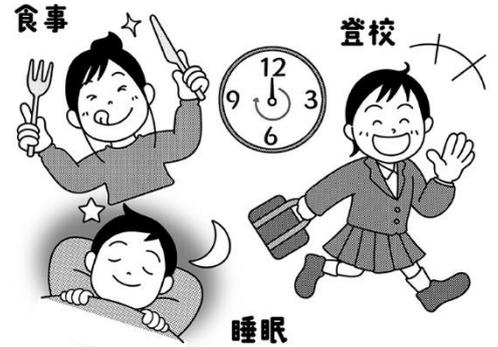


感染症対策



きつといいいことあるよ
継続は力なり・

時間を守る



誰かの役にたってみる

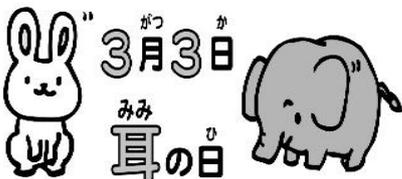
一日一善!



* 4月に向けて準備をしよう *

4月～6月にかけて実施した定期健康診断で、むし歯や視力低下、治療が必要な疾病が見つかった人には、受診のすすめを配布しています。感染症予防等で病院受診が減っていると思いますが、可能な限り、治療を済ませて健康な状態で4月を迎えましょう。そういえば最近黒板の文字が見えにくいな、歯が痛むことがあるな等、心当たりのある人はいませんか? 放っておいても治らず悪化してしまうものもあるので、思い当たることがある人は、まずはお家の人に相談してみましよう。

* 健康診断の結果を改めて確認したいときは、保健室まで来てください。



3月3日は、耳の日です。WHOは難聴になる危険の高い若者が世界で11億いると発表しています。日頃から音量に気を付けたり、静かな場所で耳を休ませる時間を作ったりして、耳に優しい生活をしましょう。



保健室の1年間



来室人数

921人

(4月～2月末)

来室状況 (男女別)

男子… 538人

女子… 383人



来室状況 (学年別)

1年 285人

2年 395人

3年 241人

内科症状

1位 腹痛

2位 頭痛

3位 相談等



例年、頭痛・腹痛での来室が多いです。今年は気持ちの面での相談件数も多かったです。

外科症状1位の「皮膚疾患」は、じんましんや皮膚の痒み、虫刺され、爪が折れた等を含んでいます。

外科症状

1位 皮膚疾患

2位 筋肉関節痛

3位 擦り傷



来室が多い曜日

1位 木曜日



2位 火曜日



3位 月曜日

来室が最も多かった曜日は「木曜日」です。今年の「5月」は1か月で149人の来室がありました。最も来室が少なかった月は、「2月」の41人です。



来室が多かった月

1位 5月

2位 6月

3位 10月



*今年度を振り返り…

上水中生一人一人が、一生懸命感染症対策に取り組んでいることがよく分かる1年間でした。

1学期は体育大会もあり、擦り傷や筋肉痛等の外科症状での来室や、暑さにより気持ちが悪い等での来室が多く見られました。上水中の保健室の1日の来室平均人数は5人ですが、1日20人近く来室する日もありました。2学期は感染症の流行が落ち着いたこともあり、内科症状・外科症状での来室が例年通りありました。オミクロン株が全国的に大流行した3学期は、保健室の来室もめっきりと減り、1日1人～3人来室するくらいでした。多くの生徒が健康に過ごせるように、こまめな手洗いや手指消毒、積極的に外遊びをする、体調で気になることがあれば保健室に来室し検温する等、自分の健康状態にしっかり目を向けている様子が見られました。また、先生たちも、みなさんが安全に学校生活が送れるように、先生自身の毎日の健康観察、机や共有部分の消毒、登校前に窓を開け換気をする等、感染症対策に全力で取り組みました。

来年度は、体調不良やけがの人数が一人でも多く減り、みんなの心と体が元気な日を増やしたいです。

