



ほけんだより



古里中 保健室

文責 小川

R3.3.3

3月を迎え、3年生はいよいよ卒業式を迎えます。今まで過ごした学校やクラスを旅立ち、新しい生活の準備を始める時期となりました。受験勉強に真剣に取り組み、精一杯頑張った3年生にエールを送ります。輝かしい未来へ向って進むのみです。これからも応援しています。

1、2年生はいよいよ進級です。1年生は後輩ができます。先輩としての自覚を持ちましょう。2年生は最上級生になります。下級生と共に古里中を盛り上げていってください。よろしくお願いします。

2月の保健室利用状況

来室理由	人数
けが（すり傷等）	27人
病気（風邪等）	24人
その他（健康相談等）	2人
合計	53人

2/1～1/26（18日間）1日平均約3人

3月の健康目標

手洗い・うがいの励行
規則正しい生活をしよう

まとめ

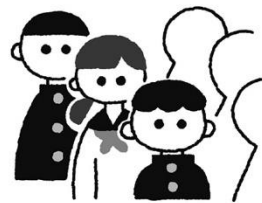
今年度の保健室利用状況



- *1年間の利用者 849名
- *一番多かった月・・・9月
- 一番多かった曜日・・・木曜日
- *スポーツ振興センター扱い件数 10件

脳貧血にならないために

3月・4月は卒業式など式典の行事が続きますが、当日だけでなく、練習時にも倒れて保健室に運ばれるケースがあります。そのほとんどは「脳貧血」による不調のようです。脳貧血の多くはストレスからくるものとみられますが、疲労や生活習慣も大きな要因になります。睡眠不足、偏った食生活…これらに緊張が重なり、もし突然倒れて頭を打ったりしたら？ しっかり体調を整えたうえで、大切な行事に臨んでほしいと思います。



がっこう
学校でのケガで
じゆしん
受診した人
いりようひ
医療費の申請は
す
お済みですか？



2020 今年度の生活が 日常になる 2021

こまめに健康観察

しっかり報告



体温計はわきの下の中心に、
腕に対して30~40°の角度で差し込む。

症状なくてもマスク着用

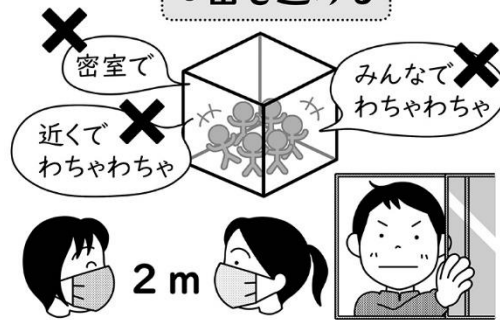
元気=大丈夫
ではない。

無症状なだけ
かもしれない。



屋外で距離が取れるときは
はずしても大丈夫です。

3密を避ける



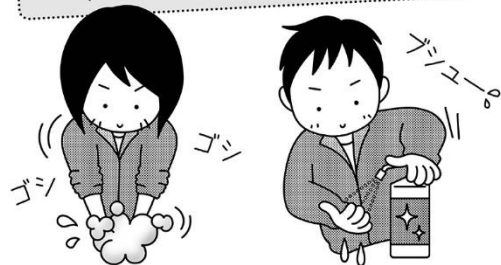
2 m



思いやりの距離

換気

手洗い or 消毒 30 秒



石けんと流水で。アルコールもたっぷり。

保護者の方へ

- ・3/3 現在、古里中学校での感染症の罹患はありません。風邪症状がある場合は、登校を控えてください。
- ・現在の健康診断の病院受診率は、視力 57.5%、聴力 75%、眼科（色覚含む）20%、耳鼻科 42.4%、歯科 28.4%です。受診済みで紙に記入してもらわなかった方は、わかる範囲で保護者が記入・捺印して提出してください。
- ・今年度は健康診断の病院受診が低い傾向にあります。受診していないものがあれば、春休みに受診してください。
- ・学校管理下で起きた事故、災害等は、日本スポーツ振興センターの対応をしております。申請をされる場合は、病院で、「医療等の状況」の用紙に記入いただき、必ずご提出ください。

音に気づくことの 大切さ

ヘッドホンやイヤホンで、音楽などを聞
きながらスマートフォンを見て歩いたり、自
転車に乗ったりしている人がいます。そん
なとき、もしも近くに人がいたら？ 後ろか
ら自動車が近づいてきていたら？ 気づくこ
とができず、大きな事故につながる可能
性があります。人の声や歩く音、自動車
や電車が走ってくる音などが聞こえるからこ
そ、気づけることができるのです。です
から、「ながらスマホ」
はせず、まわりの音
や声に気づくようにし
てくださいね。

