



宇都宮市立清原中学校
令和5年3月10日

まもなく今年度が終わります。4月から3年生は新たな道へ、1・2年生はそれぞれ進級します。春休みの間に体調を整えて、新年度から元気に学校生活が送れるよう準備をしておきましょう。また、調子の悪いところがある場合は、春休みを利用して病院を受診しておきましょう。

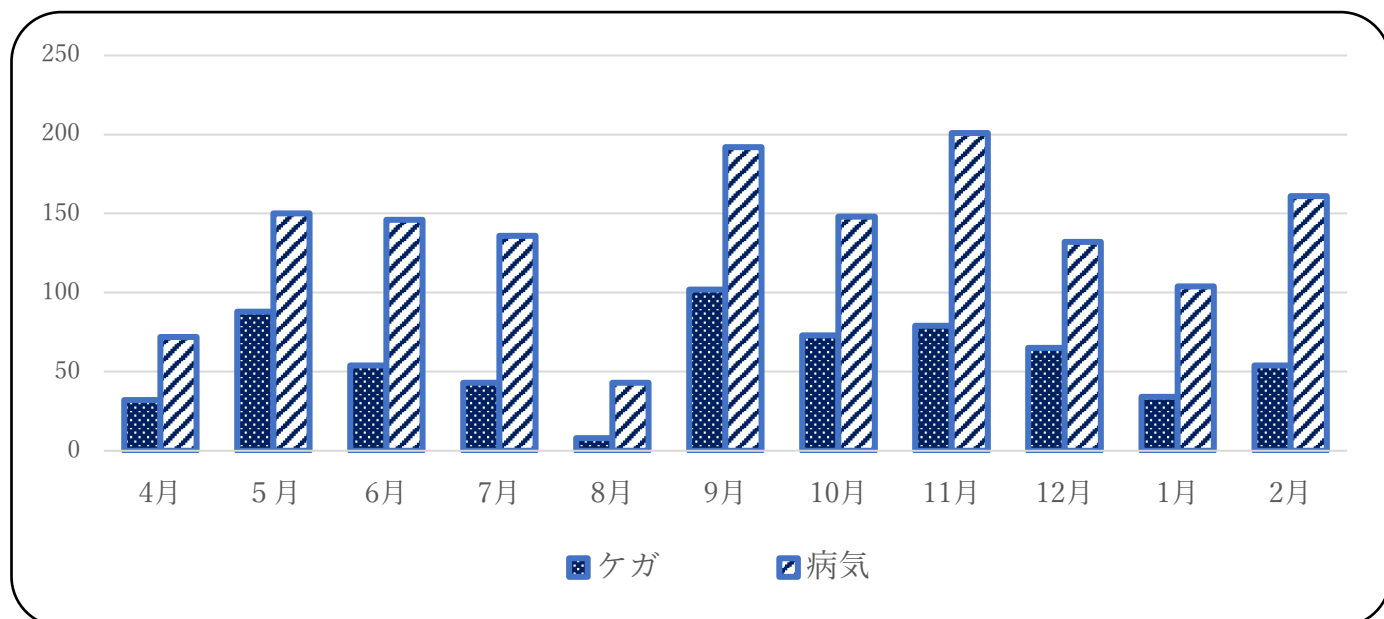


今月の保健目標 健康生活について振り返ろう!!

今年度の保健室利用状況

■ 月別状況 ■

【R4年4月8日～R5年3月6日までの人数】



■ 学年別利用状況 ■

	1年	2年	3年	合計
けが	312	160	184	656
病気	731	388	517	1636
合計	1043	548	701	2292



■ 一番多かった症状 ■ 頭痛 (603 名)

続いて、気分不快、腹痛でした。



■ 一番多かったケガ ■ 打撲 (114 名)

続いて、擦り傷、捻挫でした。



頭痛を訴えて来室する生徒がとても多くいました。学校保健・給食委員会で学校医の平野先生にもお話いただきましたが、多くの頭痛は、十分な睡眠をとり、生活リズムを整えることで改善されることが多いそうです。万全な体調で新年度を迎えるためにも、春休み中に自分の生活習慣を振り返り、不調のない毎日を送れるよう規則正しい生活を送りましょう!!

健康にも自覚と責任を… 次のステージへ

3月は、当年度の振り返りと同時に、新生活に備えるための時期でもあります。次のステージへの出発を間近に控えた今、保健室からは『セルフメディケーション』という言葉について、あらためてお伝えします。

WHO（世界保健機関）の定義では

「自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすること」とありますが、とりわけ大切なのが前半部分だと思います。心身の健康を維持・増進するにあたり、自身の判断による割合は、成長とともに増していきます。言わば自分の人生の一部としてよりいっそう自覚し、責任を持って行動していく必要があるのです。

基本は「睡眠（休養）・食事・運動」の生活習慣をくずさないこと。そのうえで、けがや病気の予防、早めの治療なども心がけたいものです。それぞれの新しい場所での活躍を期待しています。進級・卒業、おめでとうございます！



忘れていませんか？ 手続き・受診

もう一度確認！ 災害共済給付申請

学校の管理下（授業中、部活動中、登下校中など）で起こったけがについては、日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度で、医療費の給付対象になることがあります。申請に関する資料・書類が保健室にありますので、思い当たる人は、おうちの人にも伝えて確認し、早めに申し出てください。



今年度中に受診・治療を！

健康診断結果から『受診について（お知らせ）』を配付し、その後もたびたび告知していますが、まだ全員分の確認は取れていません。未受診者もいると思いますが、受診・治療は終わったのに連絡を忘れていたケースが過去にもありました。なお、「もらったかどうか覚えていないです…」という人は、すぐ保健室まで！