

保健だより 3月



令和6年3月
陽南中学校保健室

春らしいやわらかな日差しになってきましたね。今年度も残りわずかです。今の自分と1年前の自分を比べてどうですか。成長できたでしょうか？1年間の健康生活を振り返ってみましょう。

3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。規則正しい生活が送れていますか。卒業後も心身ともに健康に過ごして下さいね。

3月の保健目標

1年間の生活を振り返ろう！

今年度の保健室利用状況

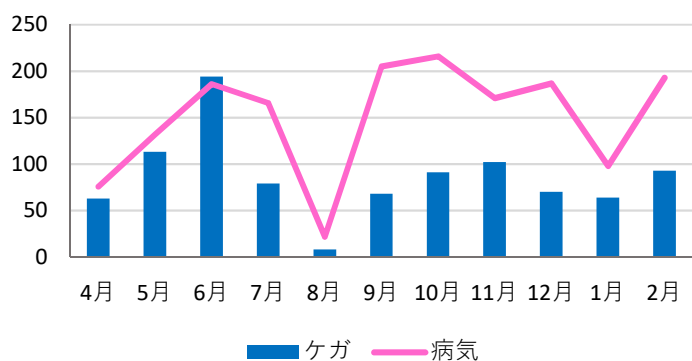
※令和6年2月29日時点

保健室利用件数（延べ人数） 2628件

1年生	968件
2年生	919件
3年生	741件

・病気	1652件
主な症状…頭痛	819件
腹痛	453件
・ケガ	945件
主なケガ…擦り傷	182件
打撲	149件

保健室月別利用状況



昨年度の利用件数(1819件)と比較すると、保健室の利用者は809件増えました。

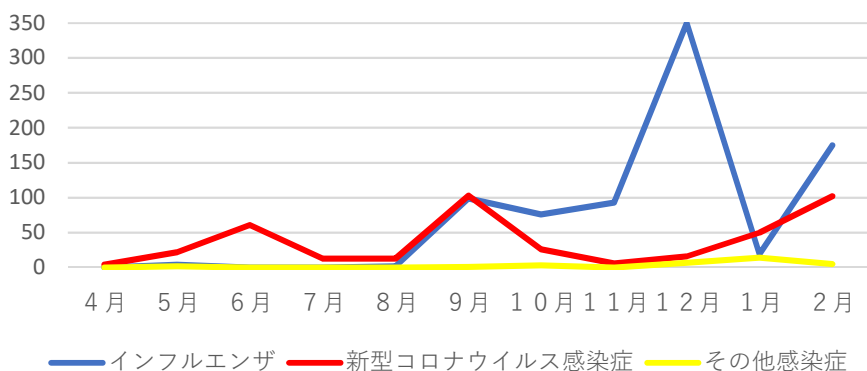
ケガで最も来室が多かったのは6月です。今年度は全校生徒で体育祭を実施しました。練習、予行、本番で転倒したり、足首を捻ったりというケガが多かったです。

また、病気で最も来室が多かったのは10月です。夏休み明け、新人戦や文化祭に向けた練習を一生懸命取り組み、疲労が溜まり、体調を崩した生徒もいました。

今年度の感染症発生状況です。夏休み明けから徐々にインフルエンザA型に罹患する生徒が増えてきました。また、2月頃からインフルエンザB型に移行しています。

また、感染症に罹患した後、登校する際には、新型コロナウイルス感染症を除き、インフルエンザ経過報告書等の証明書が必要となります。詳しくは陽南中ホームページ『感染症各種届』のページをご覧ください。

感染症月別発生状況



耳の健康について学ぼう！

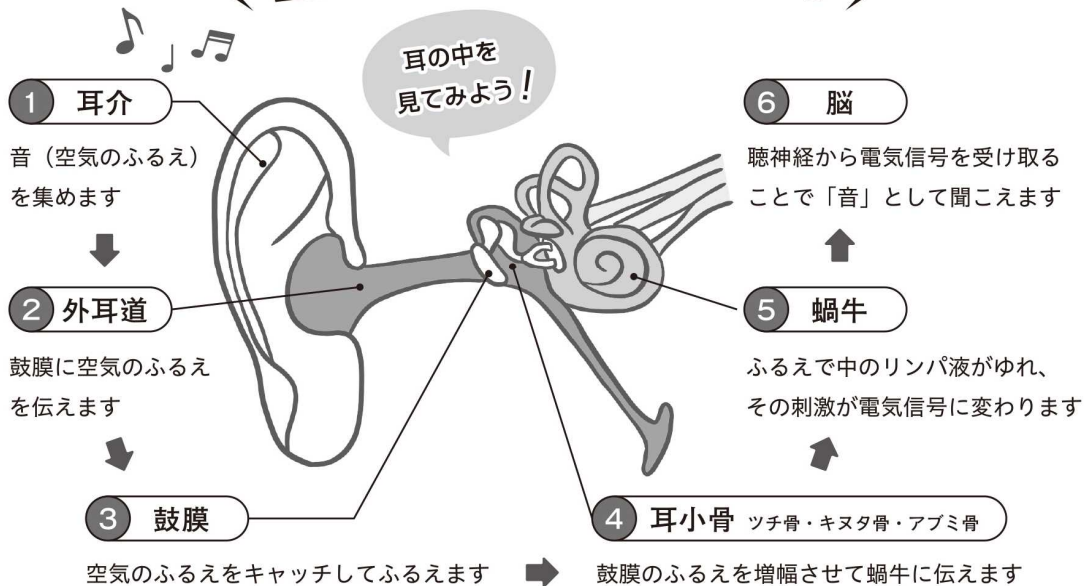
3月3日は



音が聞こえるしくみ

皆さんは、耳の健康について考えたことがありますか。耳は、音を聞く、音を聞き分ける、体のバランスをとるという重要な働きがあります。

耳の不調を長時間放っておくと、治りにくくなってしまいますので、聞こえ方などに違和感がある場合は、早めに耳鼻科を受診しましょう。



中耳炎に気をつけよう

急性中耳炎



急に炎症が起こり
耳が痛くなる

慢性中耳炎



炎症が長く続き、
耳漏や聞こえが悪くなる

滲出性中耳炎



耳の中に液がたまって
聞こえが悪くなる

春休みの過ごし方

歯の治療は済んでいますか？
他にも気になる
ところがあれば
治療しておきましょう。



ルーズな生活に
ならないよう休み中も
早寝早起きを続け、
朝食もきちんと
摂りましょう。



やりすぎないように
スマホは使用時間を
決めて守りましょう。
たまには電源オフの
日も！



ストレスが
たまっていませんか？
休みを利用して
上手に気分転換を
図りましょう。



身のまわりを
整理し、新年度を
快適な状態でスタート
できるようにして
おきましょう。

