

保健だより



令和4年3月
足羽中学校 保健室

3月になりました。新年度に向けていろいろな準備があると思います。新年度を迎える前に、この一年のことを振り返ってみてください。4月に進級・入学をしてから、どのような1年でしたか？一度も病気や怪我をしなかった人もいれば、してしまった人もいると思います。ですがこの一年、感染症対策が強られる中でも、皆さんが笑顔で明るく元気に生活していたことが印象的でした。たくさんの我慢をしていると思いますが、皆さんが協力してくれたおかげです。まだ、この生活は続くと思いますが、一緒に前を向いていきましょう！きっと明るい未来が待っています。

保健室来室まとめ

今年度（4月～2月まで）の保健室来室結果をまとめました。内容は、内科・外科・その他（鼻血やアレルギー症状など）に分かれています。

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
内科	44人	56人	48人	71人	14人	104人	65人	72人	76人	36人	19人
外科	33人	38人	76人	30人	1人	49人	56人	52人	47人	32人	36人
その他	6人	20人	23人	13人	1人	13人	12人	11人	12人	4人	5人

○怪我の発生時間

登校中	授業中	休み時間	部活動	その他
26人	227人	26人	50人	119人

特に保健体育

○怪我の発生場所

通学路	教室	体育館	グラウンド	その他
26人	94人	116人	98人	114人

○怪我の種類

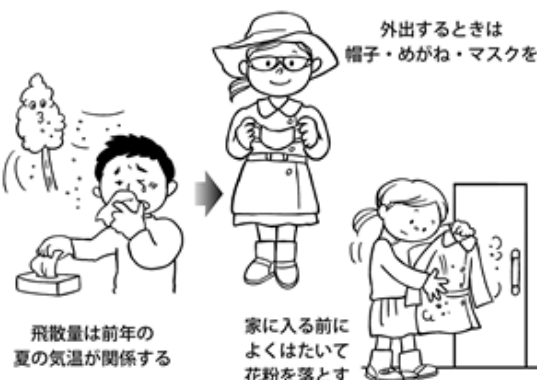
すり傷	打撲	捻挫・突き指	骨折	その他
152人	87人	73人	6人	130人

特に今年度は部活動の日数が減ったため、体を動かす機会が少なくなりました。体育で急に体を動かして怪我に繋がることもあります。準備運動をしっかりして、怪我を防止しましょう。

花粉症の季節です

花粉症

原因となる花粉が鼻や目の粘膜に侵入すると、鼻炎症状や目のかゆみなどが起こります。花粉が飛散する時期には、マスクをするなどの予防が大切です。



アレルギー性鼻炎・結膜炎

原因となる物質が鼻や目の粘膜に侵入すると、アレルギー反応が起こり、くしゃみや鼻水、鼻づまりなどの症状を起こします。



アレルギーの原因物質



保健室から3年生へ

3年生の皆さん、もうすぐ卒業ですね。初めての中学校勤務の私を、優しく迎え入れてくれた皆さんには、感謝の気持ちでいっぱいです。そんな皆さんが、進学先でも元気に生活できるよう、最後のメッセージを贈ります。

○早寝早起きを心がける

高校生活初日から寝坊することがないように、習慣化してください。

○朝食はしっかり食べる

朝食はエネルギーです。少しでも食べるようにしましょう。早起きして余裕を持って食べると良いです。

○ゲームやスマートフォンのやり過ぎに注意

なかなか難しいとは思いますが、目や脳に与える影響はとても大きいです。

○過度なダイエットはしない

細いことが綺麗なわけではありません。皆さんはまだ成長期です。無理なダイエットは体調を崩します。

○怪我や病気をしない

一番の願いです。卒業後も、また元気な姿の皆さんに会えることを楽しみにしています。