

保健だより

春休み号 旭中 保健室



明日から春休みです。この1年はどんな1年でしたか？春休みの間に心と体を休めて新学期に向けて充電してください。

保健室の1年を振り返ろう！

24年度の来室数

けが	486人
病気	800人
合計	1,286人

多かったけが ①打撲 ②すり傷 ③突き指
 多かった病気 ①頭痛 ②腹痛 ③気分不良

3月19日現在

今年度は年間で約1,300人の生徒が保健室を利用しました。最も来室が多かったのは、9月でした。

体調が悪くなって保健室に来て休養した子、けがをして手当をした子が、次の日に「先生、よくなりました。ありがとうございました。」と言ってくれたときはうれしかったです。友だちとうまくいかないと言って相談を聞いたときに、「大丈夫になりました。」と報告に来てくれたときも安心しました。こんな旭中生が増えれば幸せだなと思います。

来年度もみなさんが心も体も元気に過ごすために、お手伝いしますので、みなさんも早寝早起きなどよい生活習慣を心がけてくださいね。

健康生活成績表!

選んだ番号を□の中に書き
合計 合計で30点取ればあなたは健康的! さあ、何点とれるかな?



<p>何でもよく食べたかな?</p> <ol style="list-style-type: none"> ①好ききらいがたくさんある ②少しきらいなものがある ③何でもよく食べた 	<p>人との関わりは?</p> <ol style="list-style-type: none"> ①つらいことが多かった ②ときどき悩むことがあった ③いつも気持ちよく関わられた 
<p>食後の歯みがきができた?</p> <ol style="list-style-type: none"> ①いつもできなかった ②ときどき忘れた ③必ずみがけた 	<p>ハンカチ・ティッシュは?</p> <ol style="list-style-type: none"> ①忘れることが多かった ②かばんの中には入ってた ③いつもきちんと持ち歩けた 
<p>外出後の手洗い・うがいは?</p> <ol style="list-style-type: none"> ①いつもできなかった ②ときどき忘れた ③必ずやった 	<p>爪は伸びていなかった?</p> <ol style="list-style-type: none"> ①いつも伸びていた ②ときどき切り忘れた ③いつもきれいに切っていた
<p>毎日の排便(うんち)は?</p> <ol style="list-style-type: none"> ①いつもカチコロうんち ②ときどきバナナうんち ③毎日うんちを出した 	<p>テレビ・ゲーム・パソコンは?</p> <ol style="list-style-type: none"> ①3時間くらいダラダラ続けた ②1時間くらいは続けた ③30分ごとに目を休めた 
<p>朝の目覚めは?</p> <ol style="list-style-type: none"> ①起きるのがつらい、起こされた ②ときどき起きるのがつらかった ③いつも気分よくスッキリ! 	<p>朝ごはん食べたかな?</p> <ol style="list-style-type: none"> ①いつも食べない ②ときどき食べなかった ③いつも食べた 

1年生のみなさん!



本校接種率
79.6%

麻疹の予防接種は 済んでいますか?

無料になるのは**3月31日まで**です。それを過ぎると全額自己負担となり、接種するのに1万円程度かかってしまいます。麻疹を予防する唯一の手段がワクチン接種です。麻疹にかかったときに有効な治療方法はありません。自分の体もみんなの体も守るためにも、まだ接種していない人は春休み中に接種してください。

麻疹ってどんな病気?

極めて強い感染力をもつ。

患者と直接会ったり、触れたりしなくても同じ空間で過ごただけで感染する。

ウイルスに感染

38℃ぐらいの熱、咳、鼻水、結膜の充血

熱は一旦下がる

再び39~40℃以上の高熱が出る。小さい発疹が出る。

高熱は3~4日で解熱する。次第に発疹が消失するが、しばらく色素沈着が残る。

治療は終わっていますか?

学年の治療率一覧 (%)

	眼科	視力	耳鼻科	歯科	貧血	内科
1年	28.6	55.0	45.1	31.4	9.1	25.0
2年	12.5	34.1	41.7	22.5	10.0	35.0

1学期に健康診断をして、異常があった人には治療のお知らせを出しました。治療は済んでいますか? 旭中の治療率は表の通りです。どの項目も半分にも満たなくて残念です。進級すると、修学旅行やキャンプがあります。心配なく行くためにも、早めの治療が大切です。まだの人は春休み中に受診をして、新年度元気に登校できるようにしてください。



保護者のみなさまへ

一年間、学校保健にご理解・ご協力をいただき、ありがとうございました。1月から2月にかけて、インフルエンザによる学級閉鎖・学年閉鎖があり、ご心配をおかけすることもありましたが、幸い大きな事故もなく、無事に一年を終えることができました。これも、保護者のみなさまがご家庭でお子さまの様子をしっかりと観察して、小さなサインを見逃さずにご対応くださったおかげです。来年度も家庭と学校が協力して、子どもたちの健康を守っていきたくて思っております。保健室からも、心身の健康に関する指導やアドバイスをしていきますので、ご協力よろしくお願いたします。