



藤沢市立明治中学校
2023. 3. 6
保健室 納富

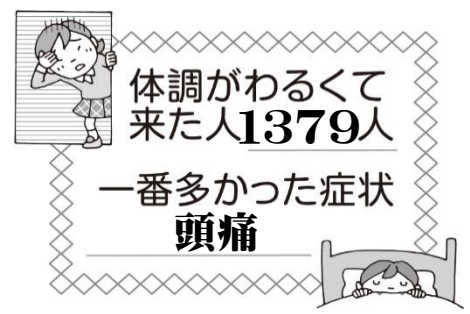


学年の締めくくりの月です。3年生はあと2日で、この明治中学校を卒業します。これまでを振り返ると、がんばったことも、少し後悔を残したこともあると思いますが、どれも貴重な経験です。無駄な時間は1秒もないと私は思っています。経験を自信にして、春には新しいステップを踏み出してください。春はすぐそこまできています。新しい出会いも待っていますよ。

今年度をふりかえって

今年は新型コロナウイルス感染症の予防対策にみなさん、本当に協力してくれました。丁寧な手洗い・消毒、毎日の検温・マスクなど、感染症対策に努力したことを、自分で自分を褒めてあげてください。

【保健室の1年間 ～3月3日まで】



明治中学校の保健室は1819件（去年は1360件）の利用がありました。感染対策の日々から少しずつ日常に戻り、保健室も使いやすくなったから増えた？件数だと思います。

使いやすくなったメリットは良いのですが、けがや体調不良の人が増えるのはあまり嬉しくないことですね。一人一人が体調管理をできるよう、そしてけがの予防ができるよう来年度も呼びかけていきます。

- 一番多かったケガ 打撲は111件ありました。ボールがぶつかった、人とぶつかったなど、理由もさまざまですが、周りをよく見ることや落ち着いて過ごすことがケガ予防として考えられます。来年は、少しでも痛い思いをする人が減るとよいなと思います。
- 一番多かった症状 頭痛は613件（去年の倍）、次に腹痛が347件、気分不良（気持ち悪い）202件でした。頭痛は、低気圧の影響や偏頭痛の人が増えてきているように感じます。長引く頭痛は早めに病院に行きましょう。朝から体調のことで気になることがあるときは、おうちの人と相談して、無理をしないでくださいね。
- けがや体調不良以外の理由での来室もありました。

誰でも、心のパワーが落ちてしまったり、イライラがどうしても止まらないときも、あると思います。完璧な人間はいません。そういうときは、誰かに相談することや、場所を変えるということも解決するための一つの方法です。どうしようもない時、困った時、声をかけてくださいね。

明治中学校を卒業する3年生へ

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。3年間の中学校生活は、長かったですか？短かったですか？楽しかったですか？きっと長い人生の中の3年間は、時間的に「たった3年間」ではありますが、みなさんのすごした3年間は「たった」とは言えない、濃くて充実した3年間だったのではないかと想像しています。

特別日課で、「自分を大切に 人も大切に」というお話をさせていただきました。皆さんのこれからの生活に少しでも役立てばいいなと思います。

今のみなさんに起こる出来事は、すべて未来につながっています。よりよい毎日をみなさんが過ごせるよう保健室から願っています。



花粉の季節です

2023年の花粉飛散予測では「非常に多く飛ぶ見込み」と言われています。2月28日は風もつよくて、さまざまところで、「今日は花粉ひどいね」と言っている人の言葉を耳にしました。

くしゃみ・鼻水・目のかゆみ・鼻のかゆみなど、もう症状が出ている人もいます。対策として、手洗い・うがい・顔洗い、そして免疫を高めるための生活習慣、しっかり睡眠をとることなどが有効です。

早めの治療で、重症化を防ぐことも大切です。おうちの人に相談してみてくださいね。



| | | |
|-------------------------------------|------------|---|
| 【B】 ○がある→ 説明書の「2」「4」を 確認する | せき | |
| | のどが痛み | |
| | 鼻水が出る | ○ |
| | たんが出る | |
| | 息苦しさ | |
| | 動けないようなだるさ | |
| メモ | 花粉症 | |
| 学校確認欄 | | |

新型コロナウイルスの症状にも、風邪症状の鼻水があるので、鼻水の症状があると「出席停止」になります。

すでに病院で診断をうけていて、鼻水の症状がある人は、健康調査票の「メモ」欄に「花粉症」「アレルギー性鼻炎」と区別がつくように書いてきてください。

メモ欄にしっかり書いてください。書いていないと、出席停止で自宅に帰ることになります。

センターの書類、出し忘れはありませんか？



学校生活（登下校、部活動も含む）でのけがで、病院受診をすすめるけがだった場合、スポーツ振興センターの書類をその都度、渡してきました。まだ、手元にあって、学校に提出していないものがあったら、学年が変わる前に早めに提出してください。ケガをしてから2年間請求をしないと時効になり、給付を受けることができなくなります。書類をもらっていない人や不明な点があったら、保健室へ声をかけてください。