

保健だより

N08 令和5年3月9日 郡山第五中学校 養護教諭 石田康子



弥生3月も8日を過ぎました。心が躍動する気持ちになるのは春らしい日差しと暖かさのせいかもしれません。まもなく卒業式を迎える3年生には、これまで過ごしてきた日々の思い出を大切にして、五中を巣立ってほしいと思います。希望や不安、戸惑いなど、みんなひっくるめて、今のあなた自身だと受け止めれば、心が落ち着きます。心から応援しています。



ココロとカラダのよりどころ 保健室

1年間を振り返ってみました。



病 気 4 3 3 人

頭痛 27.9%
腹痛 19.6%
体調不良 15.7%



け が 3 6 7 人

だぼく 26.1%
突き指 13.6%
ねんざ 11.9%



1日平均4人から5人の保健室利用です。病気での来室で「頭痛」が一番多く、就寝時刻や疲労などが原因と考えられました。また、低気圧の影響で頭痛を起こす人もいました。けがの原因は、打撲が多く、不注意やふざけによる原因が気になりました。他に相談や質問、身長や体重の計測で保健室を利用する人もいました。

みなさんの元気で楽しい学校生活をお手伝いしますので、困ったときは、とりあえず保健室も思い出してみてください。

受診忘れていませんか？

今年度もあと少しという時期ですが、健康診断の結果に基づいて配布した「受診のお願い」について結果提出・報告は済みましたか。治療は終わったが書類の提出の忘れや忙しく受診ができていないといったことはありませんか。自分の心身をいつも気にかけて、健康を維持するため行動にうつすことは生活の基本です。もう一度、健康診断の意義を見直してみましょう。



花粉症
です



保健室来室で花粉症の疑いのある生徒には受診を勧めています。今は花粉飛散をテレビや新聞、端末で検索すると情報がわかるので、日々の生活に生かすと良いでしょう。