

サフ/メント

西台中 保健だより
令和6年12月24日
保健室

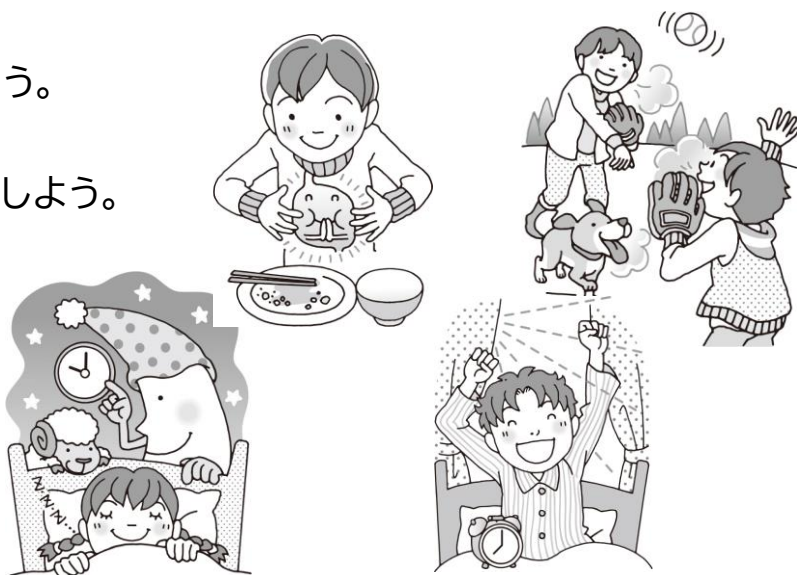
2学期が終わります。そして、冬休みへ…。

2024年がもうすぐ終わります。12月はインフルエンザが猛威をふるい、板橋区内では毎日のように学級閉鎖や学年閉鎖の報告がありました。本校でも8年生で学年閉鎖の措置を取りました。その後、インフルエンザは落ち着きを見せています。とはいえ、マイコプラズマ肺炎や感染性胃腸炎による出席停止の生徒もいて、まだまだ注意が必要です。

さて、12月26日(木)～1月7日(火)は13日間の冬休みです。

この冬休みを有意義に過ごせるよう、「**たのしいゆやすみ**」を実践してみてください。

- ① 食べすぎないように気をつけよう。
- ② のびのびと外で体を動かそう。
- ③ 食事の後は忘れずに歯みがきをしよう。
- ④ 飲酒やたばこはダメ!ぜったい。
- ⑤ ふだんと同じ時間に起きよう。
- ⑥ 湯船につかって温まろう。
- ⑦ やっぱり換気が大事。
- ⑧ 睡眠をしっかりとろう。
- ⑨ 見通しを立てて宿題をしよう。



本校保健室では、毎週25件前後の来室があり、病人やケガ人が同時に集中する時もありました。学校でケガをした場合、当日の応急手当をしますが、翌日以降も「昨日ケガしたから湿布ください」と言って翌日も来室する生徒がいました。学校で治療の継続はできませんので、家庭で保護者の方をお願いしましょう。

ケガや病気に打ち勝つ、強い体と心をつくっていきましょう。「自分の体は自分で守ること」を忘れないでください。

2025年の学校は1月8日(水)からスタートします。良いスタートダッシュができるよう、冬休みを健康的に過ごしましょう。来年もどうぞよろしくお願いします。

真夜中に 年末年始に 突然の体調不良…そんなときは？

年末年始、医療機関がお休みの日に限って発熱したりケガをしたりする子どもたち。いざという時のために、電話で相談できる連絡先があります。



例

#8000

こども医療でんわ相談

休日・夜間に受診などの判断を迷ったとき、小児科医師・看護師に相談できます。全国統一の短縮番号です。

#7119

救急安心センター事業

急なケガや病気で救急車を呼ぶかどうかの判断に迷ったとき、専門家からアドバイスを受けられます。

※お住いの地域によっても異なりますので、調べておうちでも貼りだしておくのがおすすめです。

2学期(9月～12月)の保健室来室状況

2学期の保健室来室状況を報告します。

病気による来室

273件

けがによる来室

136件

保健室の 利用件数

一日平均
5.04件

409件



1学期の500件にくらべて、利用件数は少し減りました。

12月はインフルエンザによる学年閉鎖がありました。

保健室は連日のように満員御礼でした。登校前から体調が悪く、がまんをして登校した生徒もいました。結局授業が受けられず、早退をする場合が多かったです。

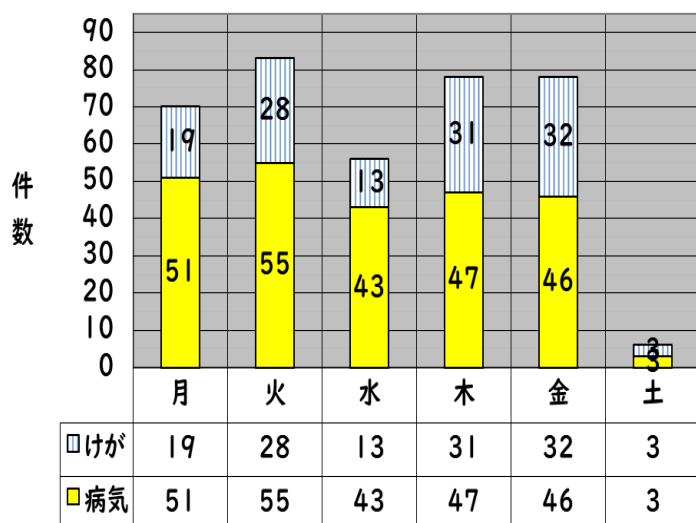
無理に登校せずご自宅で様子を見て、症状が軽快してからの登校をおすすめします。

また、2学期は「病気やけが」ではない「その他」の理由で保健室を利用する人が増えました。泣きながら来室した生徒や話を聞いてほしいと来室した生徒がいました。中には「一人になりたい」と訴え、来室した生徒もいました。友達関係・勉強・家庭のことなど、悩みは様々でした。

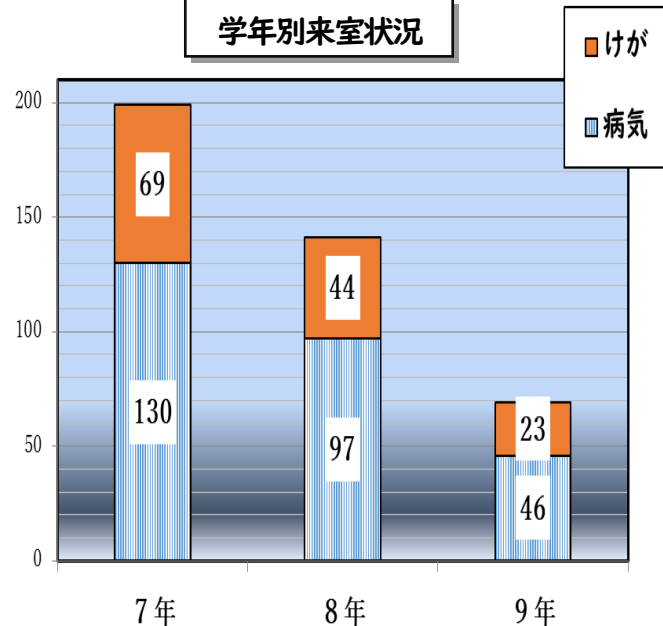
中学生は思春期の中にいます。大人なら気にならないようなことでも、気になったり忘れられなくて悩んだりします。ご家庭におきまして、お子様のところとからだのケアをお願いします。

中学生は思春期の中にいます。大人なら気にならないようなことでも、気になったり忘れられなくて悩んだりします。ご家庭におきまして、お子様のところとからだのケアをお願いします。

曜日別合計(9月2日～12月20日)



学年別来室状況



なんでダメなの?



お酒とたばこ



お酒

脳や内臓、二次性徴への悪影響が大きいです。また、若いほど急性アルコール中毒や依存症にもなりやすいとされています。

たばこ

若いほど依存症になるリスクが高く、がんなどの病気になるリスクもあります。誘われても、はっきりと断りましょう。