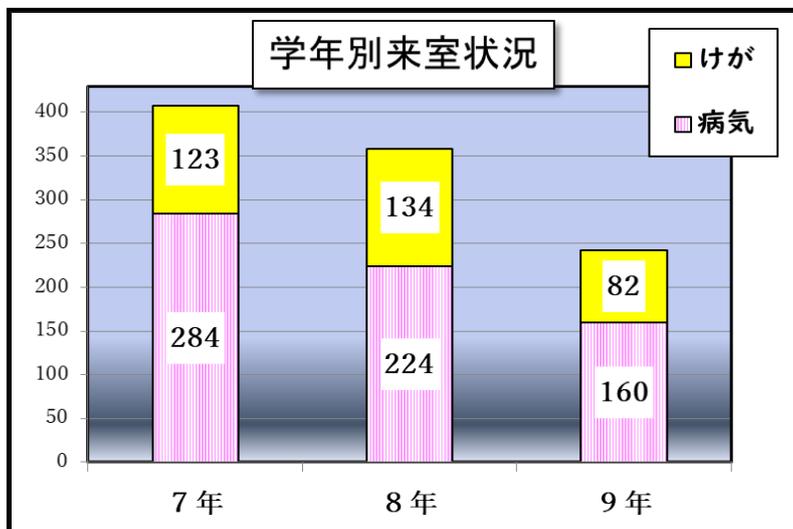


サブリメント

西台中 保健だより
令和8年3月25日
保健室

令和7年度が終わります

朝の寒さがなくなり、春の訪れを感じるようになりました。3月は年度・学年の締めくくりの月です。今年度の保健室を振り返り、報告します。



保健室の利用件数

(4月8日～3月23日)

1日平均
4.9人利用

1,007件



けがによる来室総数 339件 (昨年466件)

多いけが TOP3 !!

第1位 打撲

第2位 擦過傷【擦り傷】

第3位 捻挫

ほとんどが体育の授業中のけがですが、中には教室や廊下などで、不注意による打撲・擦り傷などもありました。

<けがについて>

- 保健室では**応急手当**が基本です。受傷翌日以降の処置はご家庭でお願いします。
- ケガをしないよう行動することや、事故を予想し回避することも大切です。

例:「廊下を走ると誰かと衝突するかもしれない」「天井にジャンプタッチすると擦り傷をするかもしれない」「あっちにボールを蹴ると誰かに当たるかもしれない」など。



病気による来室総数 668件 (昨年647件)

多い病気 TOP3 !!

第1位 頭痛

第2位 咳・のどが痛い

第3位 気分不良

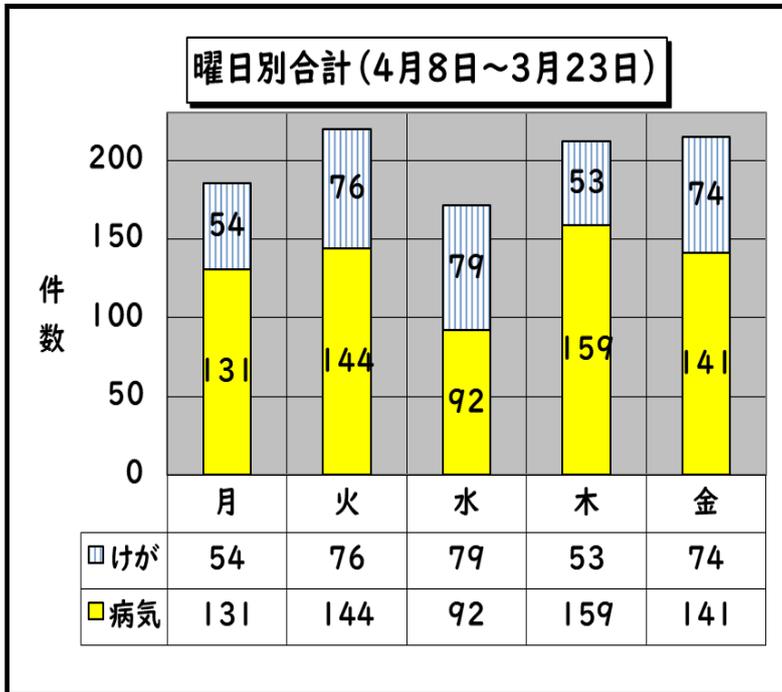
体調不良でも授業が受けられる状態であり、「とりあえず保健室に来た」という生徒は、体温測定をして教室に復帰できました。中には、朝から体調が悪かったけど、無理に登校をしてしまい、1校時が始まる前に保健室を利用する、という生徒もいました。

<病気について>

- ◆ 生涯健康を保つためには、体をつくるこの時期の**生活習慣**が重要です。
- ◆ 「早起き」や「早寝」・「朝ご飯」が習慣になっていないことが病気の原因の可能性があります。
(毎日、朝食を摂取する習慣がある人=89.7%)食欲がない朝は、飲み物だけでも摂取しましょう。
- ◆ 睡眠時間を確保し、適度な余暇や運動でストレスを軽減しましょう。
- ◆ 人とコミュニケーションをとりましょう。

思春期は人間関係の構築に疲労感をもちやすく臆病になりがちです。上手く話せなくても聴くこと・伝えようとする思いが大切です。





<曜日別合計について>

- 5時間授業の水曜日は来室者が少ない。
 - けがは火・水・金曜日に多い。
 - 病気は木曜日に多い。
- 学校行事があった翌週の月曜日は、来室者が多かった印象があります。



就寝が0時以降になっている人へ・・・

就寝は22時~0時の間をおすすめします。

アメリカで行われた睡眠と寿命の関係を調べる研究結果によると、もっとも死亡率が低くて長生きをした人の平均睡眠時間は7時間でした。7時間より極端に短い・または極端に長い人は死亡率が同じくらい高かったそうです。

さらに、就寝は22時から遅くても0時までが理想とされます。

その理由は、午前1時頃に分泌のピークを迎える**メラトニン**(睡眠ホルモン)と**成長ホルモン**の分泌が重なり、脳や体を回復させつつ腸の活動を効率よく活性化させるためです。午前1時には、深い入眠状態になっていることが必要です。

就寝が22時~0時で、起床が午前5時~7時までの人は、人間の生態リズムに適し、自律神経を整えるのに最適な習慣です。

勉強や習い事などの関係でなかなか実践できない人は、**最低でも7時間**の睡眠は確保して、自律神経を疲れさせない生活を目指しましょう。



1年間ありがとうございました

今年度の来室者数を集計していて、「あんなことやこんなことがあったなあ」と、しみじみと思い返しました。
個性豊かな生徒たちと触れ合えることで、日々新しい発見のある1年間でした。
保護者の皆様には、定期健康診断やけが・病気の連絡、早退時の電話対応や学校へのお迎えなど、多くのことにご協力いただき、誠にありがとうございました。
次年度も、生徒の心とからだの健康づくりのために、学校保健へのご協力をよろしくお願いいたします。
生徒のみなさんは、短い春休みを健康で有意義に過ごし、準備万端で新年度を迎えましょう。