

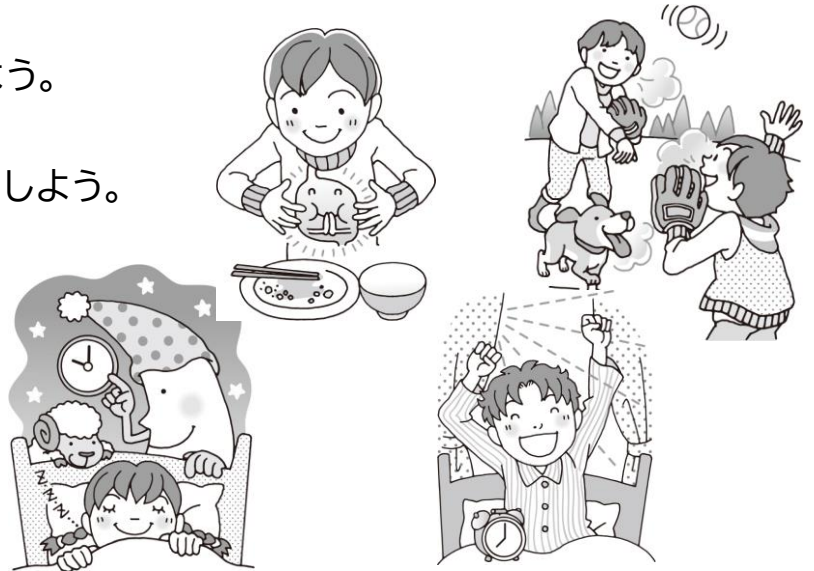
サブリメント

西台中 保健だより
令和5年12月25日
保健室

2学期が終わります。そして、冬休みへ…。

2023年がもうすぐ終わります。新型コロナウイルスが第5類になって初めての冬です。今年はインフルエンザの流行も脅威となっています。とはいえ、冬休みは12月26日～1月8日まで14日間あります。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 睡眠をしっかりとうろう。
- ⑨ み見通しを立てて宿題をしよう。



本校保健室では、毎週40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。発熱していなくても、登校前から体調不良があり、授業を受けられなくなってしまった生徒は、早退をして自宅で療養をしてもらいました。

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」と言っていて、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、ご家庭でお願いいたします。いつも「自分の体は自分で守ること」を忘れないでください。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。

2024年の学校は1月9日(火)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てください。来年もどうぞよろしくお願いいたします。

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。いざというときのために、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。

保健室の 利用件数

一日平均
6.5件

522件



けがによる来室
159件

病気による来室
363件

その他の理由
21件

1学期にくらべて、利用件数は大幅に増えました。9月はコロナによる学級閉鎖、10月と11月はインフルエンザによる学級閉鎖がありました。

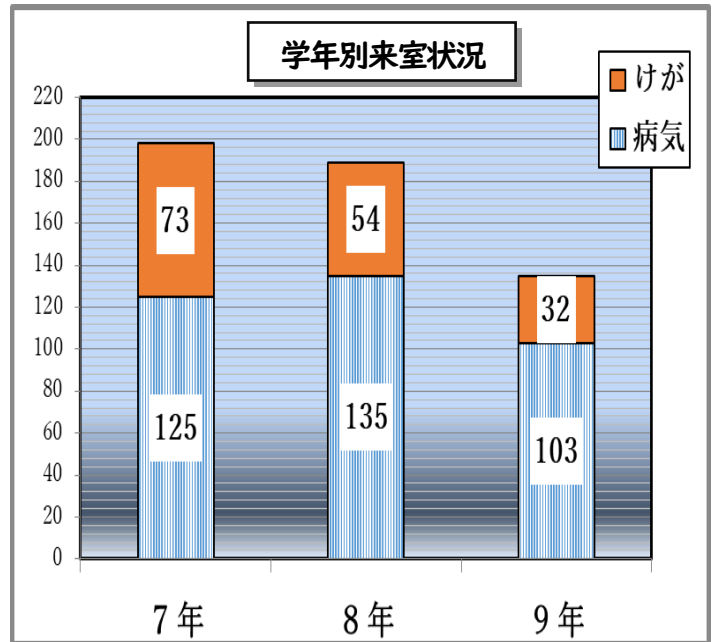
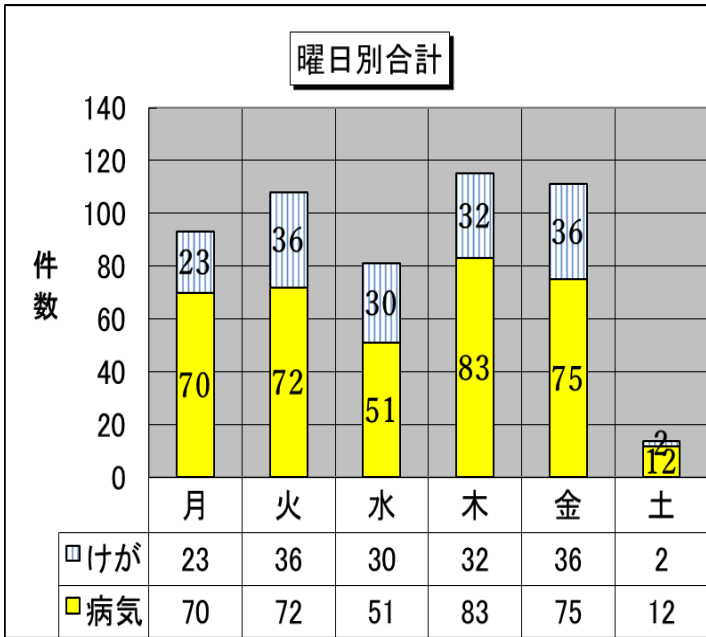
保健室は連日のように満員御礼でした。学校に来る前から体調が悪く、がまんして登校した生徒もいました。結局授業が受けられず、早退をする場合が多かったです。

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「その他の理由」が増えました。泣きながら来室したり、話を聞いてほしいと言ったりして来室しました。中には「ちょっと一人になりたい」と訴え、来室する人もいました。

中学生は思春期の中にいます。大人だったら気にならないことでも、気になったり忘れられなかったりします。ご家庭におきましても、お子様のこ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。大人だったら気にならないことでも、気になったり忘れられなかったりします。ご家庭におきましても、お子様のこころとからだのケアをお願いします。



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。