

ほけんだより

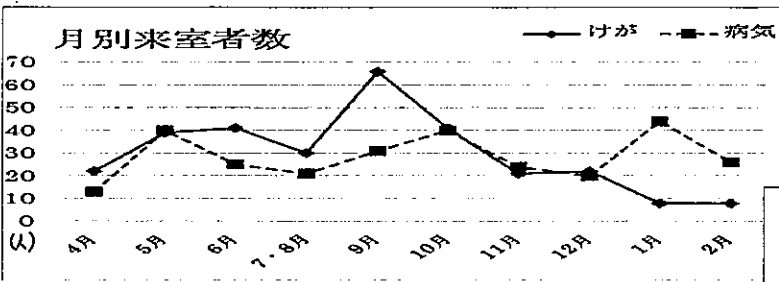
鶴城中学校
保健室 No.17
H30.3.2 (金)



寒い、寒い冬でしたが、舞鶴台の梅の花が咲き、やっと暖かい日差しを感じる事が多くなりました。梅の別名は春告げ草。春に咲く草花は「もうすぐ、もうすぐ!」と、それぞれの準備を始めています。みなさんの3月も同じ。春に始まる新しい学年に向けて、それぞれの準備を元気に進めてください。公立後期選抜、卒業式まであと少し、健康管理をしっかりしていきましょう。4月には新しい成長の“芽吹き”があることでしょう。

保健室利用状況(2月まで)から1年間を振り返ろう!

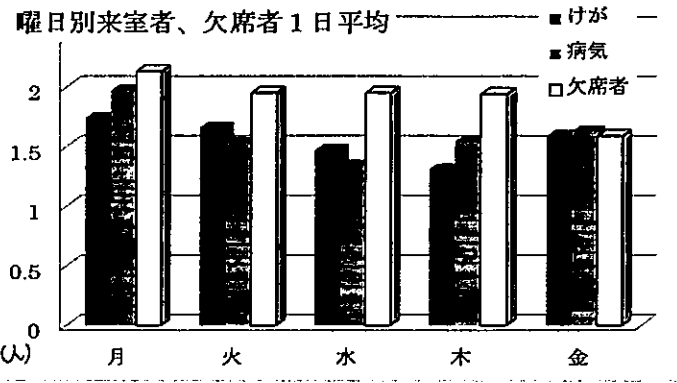
1. 1年間の利用者数は、のべ582人、一人平均12.7回



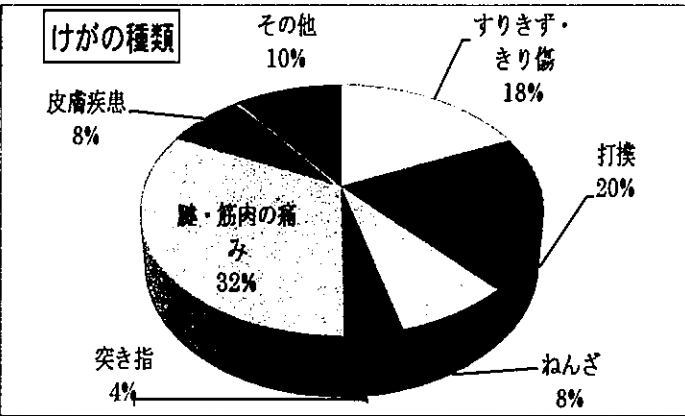
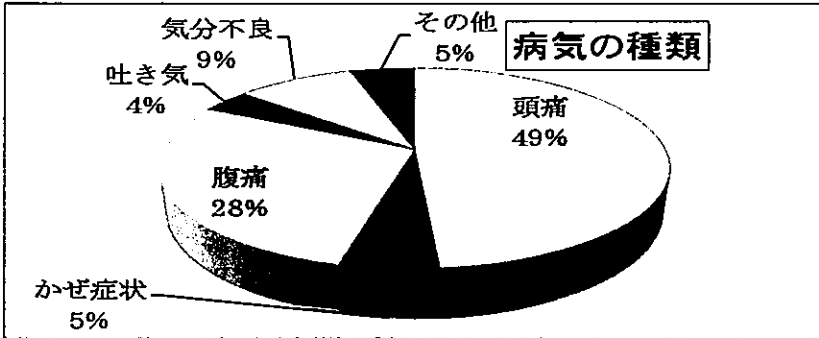
昨年の1人平均来室回数は11回でしたので、少し来室回数が増えています。けがは中体連陸上の練習の影響か9月が突出して多く、病気はインフルエンザが流行したこともあり1月が一番多く、5月、10月と続いています。

2. 曜日別利用者数

曜日別では、病気は月曜日が多く、週半ばで少なくなり週末にかけて増えてます。けがも同様で、月曜日に多く週半ばで減少していますが、これはここ3年の傾向ですので水曜日のマイプランデーが体力気力を充実させているためかな?と思っています。参考として1日平均欠席者数も入れましたが、月曜日が多くなっています。月曜日は遅刻も多いので、土・日のお休みモードから、学校生活への切り替えがうまくいっていないのも原因と考えられます。土・日だからとゆっくりしすぎて夜更かしをしたり、遅く起きて朝食を食べなかったりすると、月曜から体調不良になります。3学期になって、就寝時間が遅くなり、朝食を食べない人も増えたので、土・日も含め、生活リズムを崩さないようにしていくことが、4月からの成長の“芽吹き”に繋がります。



3. 病気はのべ284人、けがはのべ298人



これまで、病気で来た人がけがで来た人より100人以上多かったのですが、今年は珍しくけができた人の方が、わずかですが多かったようです。病気では、特に頭痛が多くインフルエンザの発熱からくるものや片頭痛の他に睡眠不足やストレスなども影響していると考えられます。けがでは、腱や筋肉の痛みが一番多く、次が打撲でした。中体連の練習だけでなく、朝トレなどスポーツ面に頑張ってきたことも影響していますが、準備運動や整理運動をていねいにしていくことも、腱や筋肉の痛みを防ぐために大切なことではないでしょうか。

4. スポーツ振興センター災害給付制度に申請した件数(2月まで) 5件

けがで来室する人は多かったですが、災害給付制度に申請した人は少なかったです。もし、学校管理下のけがで治療を受けスポーツ振興センターの手続きをとられていないご家庭は、早めにご連絡ください。学校管理下のけがは、山鹿市の子ども医療費助成制度より優先になりますので、子ども医療を使わず支払いをしていただいた後、学校で渡します書類を病院で書いてもらわれ、学校に提出していただきますようよろしくお願いいたします。

学期ごとの身長・体重の結果と、1年間の健康生活の振り返りを記入してからお返しします。この1年の成長や健康の様子をおうちの人と一緒に振り返ってみてください。1・2年生は来年度も使いますので保護者のコメントを書いてもらい捺印後、すぐ学校に返却してください。(3月9日まで) 3年生は、卒業前に渡します。