

ほけんだより

鶴城中学校
保健室 No.15
H29.3.1 (水)

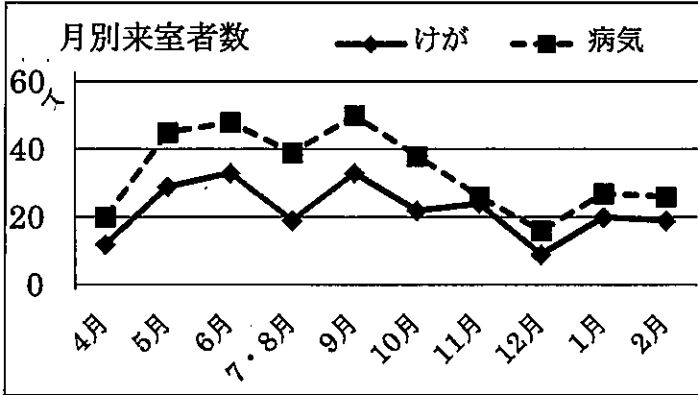


熊本県内のインフルエンザの流行はピークを過ぎたようですが、まだまだ安心できません。公立後期選抜や卒業式まであと少しです。油断することなく、健康管理をしっかりしていきましょう。

さて、2月末からお天気がめまぐるしく変化しています。春の雨は、春雨。もともと春小雨と書いたという説もあるように、小さな粒が降る雨です。草花や作物に命を与える優しい雨。一雨ごとにのびのびと成長する草花のように、新しい学年を迎えるみなさんも、お互いの優しさの中でぐんぐん育ってほしいと思います。

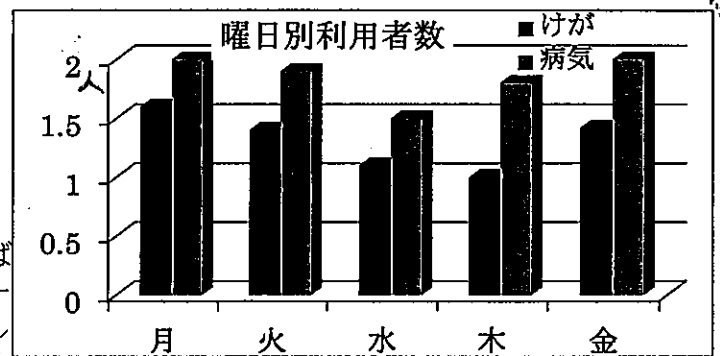
保健室利用状況(2月まで)から1年間を振り返ろう!

1. 1年間の利用者数は、のべ555人、一人平均11回(昨年は1人平均6.3回)



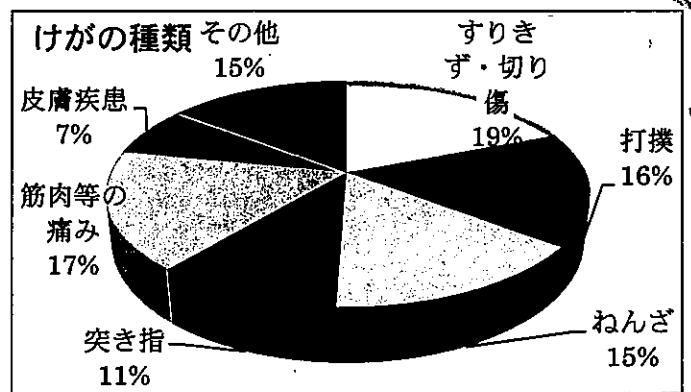
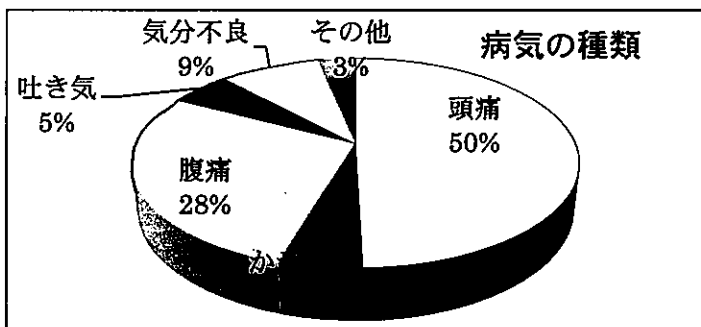
昨年に引き続き今年も、インフルエンザにかかった人が少なかったため、冬場の来室者は少なく、けがも病気も5月、6月、9月が多かったようです。

9月は夏休みの生活から、学校生活への切り替えがうまくできていないのかもしれないかもしれませんね。



曜日別では、病気けがともに月・金曜日が多く、週半ばの水曜日はどちらも少なくなっています。マイプランデーで部活動もなく、早く帰れることが影響しているのかもしれませんが、月曜日は、欠席や遅刻も多いので土・日の生活リズムを乱さないように心がけましょう。

2. 病気できた人は、のべ335人
けができた人は、のべ220人



病気では、特に頭痛が多く50%を占めています。かぜや片頭痛の他に睡眠不足やストレスなども考えられます。昨年と比較すると、けがの利用者が1.5倍でした。落ち着いた生活ができていたのか、また、スポーツをするときの準備運動、整理運動はきちんとできていたのか振り返り、ストレッチ等を確実に実践してみましょう。また、自転車からの転倒によるけがも多かったので、時間にゆとりを持って登校しましょう。

3. 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) 7件(昨年10件)

昨年より減少していますが、今年1月以降に病院に行った人が4名いますので、生徒数が減少した割にけがで通院した人は増えています。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。学校管理下でのけがは、山鹿市の子ども医療費助成制度は使えません。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、担任に提出してください。その後学校で手続きをすると、約2ヶ月後給付金が支払われます。

健康の記録

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います。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、3月8日までに学校に返却してください。3年生は、卒業前に渡します。