

え が お

小美玉市立玉里中学校
保健室だより
令和3年3月1日

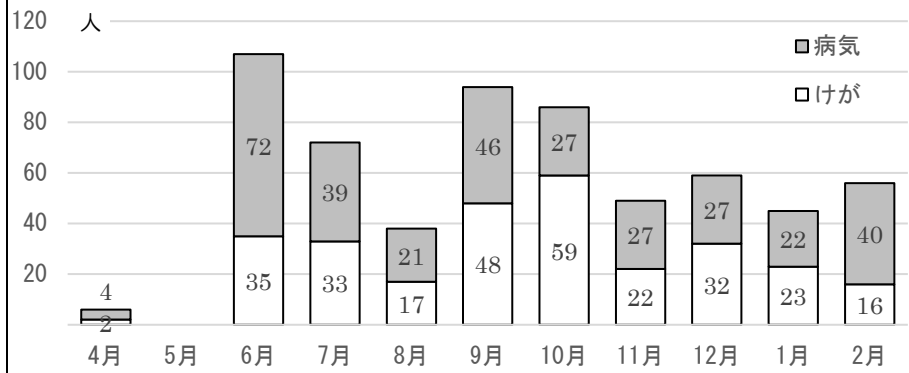
少しずつ春の訪れが感じられるようになりました。「寒のもどり」という言葉があるように、一時的にでも急に寒さに戻ってくる日とあたたかい日が日替わりでくることがあるので要注意です。また、花粉症もピークを迎えます。4月からの新しい生活をスムーズに迎えるためにも、気をつけて過ごしましょう。



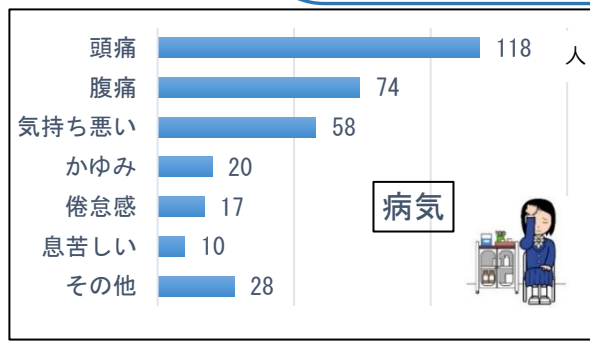
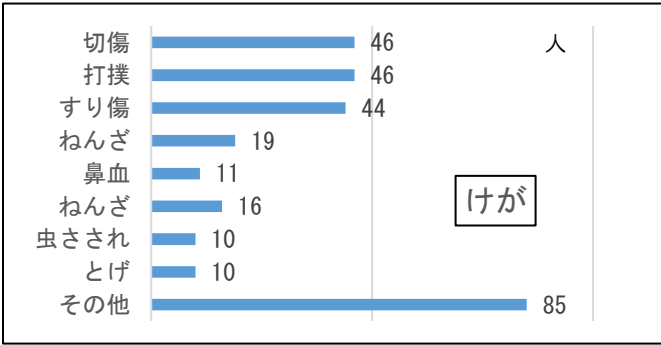
3月の保健目標：1年間の健康生活の反省をしよう

今年度のまとめ

月別保健室来室者数 (R2. 4~R3. 2)



全体の来室者数は、病気が325人(昨年度は282人)、けがが287人(昨年度も287人)。学校が再開された6月が一番来室者が多かったです。初めての中学校生活の1年生、学校生活のリズムを取り戻すのに時間がかかった2,3年生が多くいました。



日本スポーツ振興センター災害給付状況(病院を受診し、給付金が支給された人)

- ①件数8件(昨年度16件)
(1年生2, 2年生4, 3年生2)
- ②けがをした時間
部活動5 昼休み2 登校中1
- ③症状
骨折2 野球肘2 靱帯損傷2
挫創1 脊椎分離1

臨時休校や部活動の制限があり、けがをする人が少なかったです。



インフルエンザ感染者数

今季、インフルエンザに感染した人はいません。玉里中では例年20~30人が感染しますが、今季は、手洗いの徹底やマスク着用、外出自粛のおかげだと思えます。本校だけではなく、全国、世界的にもインフルエンザは流行しませんでした。



2020 今年度の生活が 日常になる 2021

こまめに健康観察 しっかり報告



体温計はわきの下の中心に、腕に対して30~40°の角度で差し込む。

症状なくてもマスク着用



元気=大丈夫ではない。無症状なかもしかかもしれない。
屋外で距離が取れるときは、はずしても大丈夫です。

3密を避ける



手洗い or 消毒 30秒



石けんと流水で。アルコールもたっぷり。

耳の不調(痛い、耳鳴り、聞こえが悪い、耳だれが出るなど)があったら、早めに耳鼻科で見てもらう

健康の 耳の ために



長時間
大音量

ヘッドフォンやイヤフォンは音量と使用時間に注意する



睡眠をしっかりとって、疲れやストレスをためないようにする

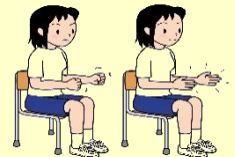


耳の入り口付近だけを

耳掃除は頻繁にやりすぎたり、耳の奥までやらないようにする



〇いよいよ県立高校受験が明日になりました。体調はいかがでしょう。誰もが緊張したり不安になったりするものですが、適度な緊張感が必要です。緊張をほぐすときは、深呼吸や腕を伸ばしたり、手をむすんだり開いたり、胸をはったりと体を動かしてみましょう。みなさんの健闘を祈っています。



〇春休みは、気持ちがゆるみがちです。学校外の生活でもこれまでと同じように新型コロナウイルス対策をお願いします。もしも友達と遊ぶようなときには、特に気をつけましょう。