

保健だより

札幌市立東白石中学校

保健室

R7.3.6発行

早いもので、今年度も残すところあとわずかとなりました。今月は卒業式・修了式…と中学校生活や今年度を締めくくる大切な行事がありますね。どの行事にも元気にしっかり参加できるように、気を付けてほしいことを載せましたので、よく読んで、体調を整えて、卒業式練習や卒業式に臨みましょう。また、裏面には今年度の保健室利用状況を載せています。一年の健康生活を振り返りましょう。

脳貧血に気をつけて!

特に3年生は、体調を整えて、卒業式練習・卒業式に参加しよう



長時間立っていたり、座っている姿勢から急に立ち上がったときに、めまいや立ちくらみが起こることを、「脳貧血」といいます。椅子に座っていても、緊張している状態が続くと「脳貧血」になることがあります。一時的に血圧が低下し、脳への血液の流れが少なくなり、起こります。

空腹や疲労、睡眠不足は脳貧血を引き起こしやすくなるので、

十分に睡眠をとり、朝食をしっかり食べてから、登校しましょう。

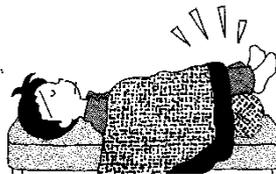
脳貧血の症状… 吐き気・あくび・気持ち悪さ・脱力感・頭から血がさがっていく感じ・ふらつき・目の前が暗くなる・ひや汗・顔色が青くなるなど

脳貧血の対処…

具合が悪いと感じたら、倒れてしまう前に、立っているときはすぐにその場に座ります。そして、首元を緩めたり、ベルトやホックを緩めたりして体を締めつけている部分を楽にします。



場所を変えて、足を高くして休むとだんだん回復します。



※具合が悪くなった時は周りの友達や先生に知らせましょう。**我慢はしないこと!**近くに体調不良の人がいたら、騒がず、あせらず、近くにいる先生に知らせてください。

保護者の皆様へ

・学校病医療券のお知らせ

生活保護または就学援助を受けられていて、学校病の治療をする場合は、学校から医療券を発行することができます。特に3年生で3月中に受診予定の方は、お早めにご連絡ください。

【対象：う歯(むし歯)・中耳炎・慢性副鼻腔炎・アデノイド・結膜炎・トラコーマ・白癬・疥癬・膿痂疹・寄生虫病】

・学校管理下のけがについて(日本スポーツ振興センター災害給付の手続き)

学校の管理下(校内・部活動時・登下校時など)のけがで、治癒までに医療費が500点以上かかった場合、日本スポーツ振興センター災害給付の適用となります(生活保護家庭を除く)。手続きの期限はけがをしてから2年です。「学校でけがをして受診したが、関係書類をもらっていない」、「以前のけがが給付対象になるのか確認したい」、「書類が手元にあり提出していなかったが、これから手続きを進めたい」等、日本スポーツ振興センター災害給付に関するお問い合わせは、養護教諭(学校Tel864-0984)までお願いいたします。



保健室利用者数

のべ1449人

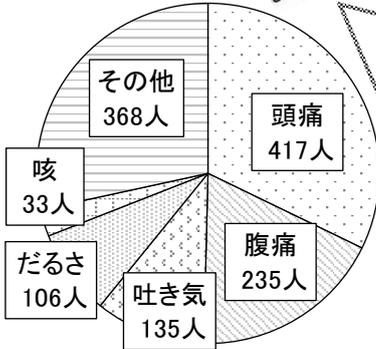
一年間の保健室利用状況

※ 2024年4月8日から2025年2月21日までの利用状況です。

	内科	外科	合計
今年度	1294人	155人	1449人
昨年度(同時期)	1508人	176人	1684人
昨年度と比べて	214人減	21人減	235人減

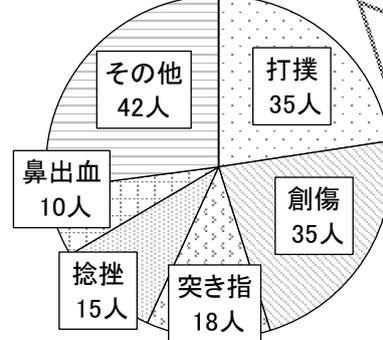
平均すると、生徒全員が3回ずつ保健室を利用している計算になります。あなたの保健室利用状況はどうでしたか？この一年間、自分がどんなことで保健室を利用したかを振り返り、生活を見直してみましょう。

内科【症状】



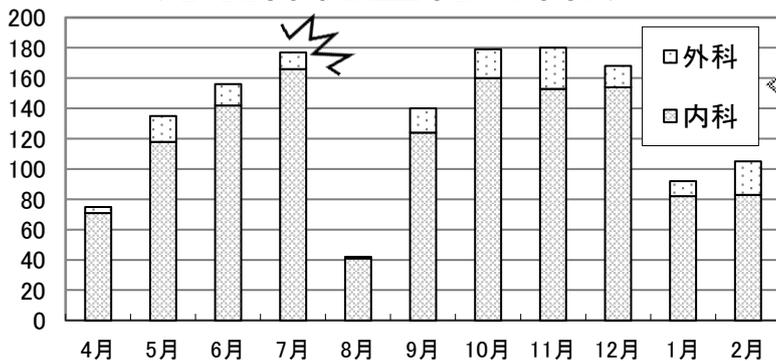
「就寝時刻」が遅くて**睡眠不足**になり、午前中体調不良というケースが多いです。ゲームやスマホの利用時間は長くなっていませんか？就寝時間を削って勉強するのもダメですよ？

外科【症状】



廊下を走っていて曲がり角で人とぶつかった、ほどけた靴ひもを自分で踏んで転んだ…など、気を付けると減らせるけががありました。「これは危ない？」と考えながら行動することも大切です。

月別保健室利用者数



内科の保健室利用が多かったのは、7月でした。1学期の疲れが出た頃でしょうか。忙しい時、悩みごとがある時など、疲れがたまると体調を崩しやすくなります。意識的に休養をとったり、息抜きをしたりしましょう。外科件数は、内科に比べて非常に少なかったです。

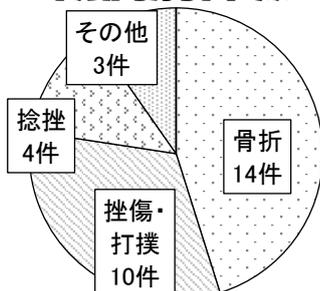
一年間、様々なことを経験して、心もからだも大きく成長しました。

今年度の日本スポーツ振興センター手続きの状況

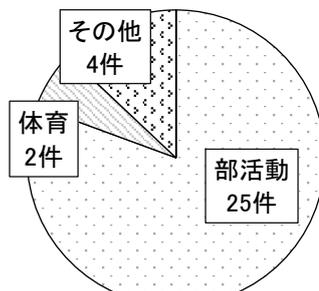
4月～2月給付の
手続き件数

31件

傷病別件数



時間帯別件数



部活動や体育の運動中のけがで受診をするケースが多いです。運動をする時は、しっかりと準備運動をして、けがの防止に努めましょう。