

ほけんだより

古河市立古河第二中学校
令和6年 3月 1日
保健室

令和5年度最後の「ほけんだより」です。1年間ご愛読ありがとうございました。3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます！1年生は、後輩ができますね。頼りになる先輩になりましょう。2年生は、受験や残り少ない中学校生活を楽しみましょう。みなさんの健康と成長を応援しています。

1年間の保健室利用状況をまとめました。(4月～2月末)

内科的症状

934人

(R4 713人)

多かった症状

- 1: 頭痛
- 2: 気分不良
- 3: 腹痛

多かった月

- 1: 5月
- 2: 10月
- 3: 6月

外科的症状

1306人

(R4 1037人)

多かった怪我

- 1: 打撲
- 2: 擦り傷
- 3: 突き指

多かった月

- 1: 5月
- 2: 6月
- 3: 10月

学校から医療機関に搬送した数 15 件
スポーツ振興センター申請数 33 件



この1年間の来室者数を振り返ってみると、3年生の来室が多かったです。(1年生: 701人、2年生: 748人、3年生: 791人)

来室理由は外科的症状での来室が多かったです。しかし、大きなけがは減少し、スポーツ振興センターの利用は昨年度53件、今年度33件でした。けがをして病院に行った生徒の人数も昨年度37件、今年度15件と減少しています。

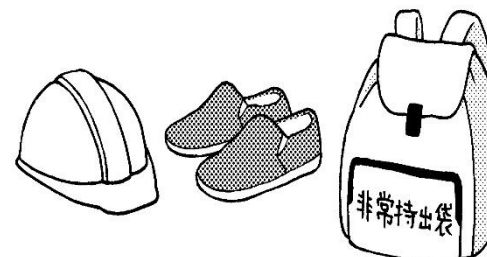
また、内科的症状では悩みやストレスが体調面に表れている生徒が多いように感じます。心も身体も健康に過ごせるように、規則正しい生活習慣や自分なりのストレス対処法を身につけましょう。

3月1日は 防災用品点検の日

1年のうちで季節の変わり目とされる3月1日・6月1日・9月1日・12月1日は、「防災用品点検の日」です。点検を行いながら、避難所で想定される生活についても、周囲の人と話し合ってみましょう。

避難所への非常持ち出し袋に備えたい 基本の防災用品

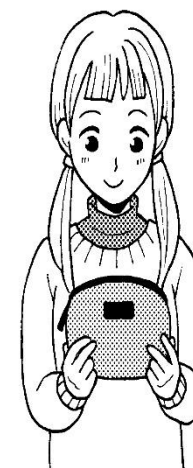
- ・飲料水 ・食料 ・懐中電灯 ・携帯ラジオ
- ・軍手やマスク ・貴重品 (小銭なども)
- ・救急用品 ・笛 ・タオル ・ティッシュ
- ・季節に合わせたもの (防寒グッズ、冷却グッズ)



近くにヘルメットやスニーカーなども置いておくとスムーズに避難できます。

あなただけの 防災ポーチ

ポーチなどに、自分に必要なものを厳選して詰めてみませんか？



ポイント

- 1・命を守るために必要なもの
(持病の薬や、不調のときに服用できる薬、笛など)
- 2・あったら便利なもの
(除菌ティッシュやマスク、小銭、モバイルバッテリーなど)
- 3・心がホッとできるもの
(あめやチョコなどの甘いもの)

©少年写真新聞社2024

花粉症対応について

花粉症の症状が出ていて、辛い思いをしている生徒が増えてきました。鼻水、目のかゆみ等いろいろな症状で来室していますが、保健室は医薬品を置くことはできないため、目薬等の薬はありません。一時的に保冷剤等でかゆみを抑えることしかできません。症状が出ている人は、医療機関を受診して目薬等処方をしてもらいましょう。

