

# ほけんだより

令和3年

3月1日

第12号

杉並区立和田中学校

保健室

だんだんと暖かく過ごしやすい気候になってきましたね。さて、今年度もあと少し、3年生はついに卒業を迎えます。みなさんはこれからそれぞれの進路に向け、新たなスタートをきって前に進んでいきます。これからも自分の心と体を大切にしながら夢に向かって頑張ってください！在校生のみなさんは安心して新年度を迎えるよう準備をしておきましょう。



## まとめ

### 今年度の保健室利用状況



ケガ 456 人



病気 498 人



2月22日現在

今年度の保健室来室状況をまとめました。新型コロナウィルス感染症の影響で今年度は6月1日から現在までの統計となっています。

どんな病気が多いかな？また、どのようにすればケガを防止することができるかな？ぜひ考えてみてください。

例えば頭痛は睡眠時間の確保や常備薬をもっておくことができますし、ささくれや爪割れ等はハンドクリームを塗ったり爪を定期的に切ったりする等、それぞれ様々な対応をとることができます。

### 「けが」の内訳

1位 その他

(ささくれ、爪割れ、肉離れ等)

2位 擦り傷

3位 打撲



### 「病気」の内訳

1位 腹痛

2位 頭痛

3位 気分不良



※月曜日と金曜日に体調不良の生徒が多くみられました。

## 3月9日は「サンキュウ(39)」の日です！



みなさんは「ありがとう」と伝えたい人はいますか？保護者の方、友達や担任の先生など様々な人との関わりをもって1年間を過ごしたと思います。

その中でも、私がみなさんに知ってもらいたいのは「医療従事者」の方たちです。今年度は新型コロナウイルス感染症の拡大で世界が混乱の渦中にあります。私たちのために最前線となって感染症に立ち向かってくださっています。医療従事者の方がいなければ、今年度学校が再開してクラスの皆さんと会う事はできていなかっただろう。

ある病院で働く看護師さんは感染拡大を防ぐため、帰宅後すぐにシャワーを浴びて除菌したり、各部屋にアルコールを置いてこまめに消毒したりしています。その他にも、毎日長い時間をかけて石鹼で手を洗い、外出も極力せず、自宅の部屋の換気も行っているそうです。このように、医療従事者の方は医療現場だけでなく、プライベートでも何倍もの注意を払って自分のため、周りの人のために尽力されています。

みなさんもこの1年間は朝健康観察表を出したり、こまめに手洗いをして三密を避けたりするよう意識して行動することができたのではないでしょうか。そんな自分自身に、そして周囲の人に感謝の気持ちをもって接することができるといいですね。

## 花粉症の季節がやってきました・・・！

私も今、目のかゆみと戦いながらこのほけんだよりを作成しています。そして、大関先生と花粉症の話題になった時「今年は新型コロナウイルス感染症の影響で窓を開けているため、よりきつい！」ということが分かりました。このような状況の中でも少しでも花粉症の症状を軽減できるようポイントをあげました。



### ①マスク・メガネ・ツルツルの服を装着

花粉がつかないようナイロンやポリエステル等ツルツルした素材の服装がおすすめです。

### ②室内に入るときは花粉を払ってから入る

### ③手洗い・うがい・辛いときには顔を洗う

### ④ひどい場合は医療受診

花粉症の症状が強い場合には医療を受診し、薬や点眼をもらうのもひとつです。また、花粉症の症状と風邪の症状は似ている部分があります。いつもと様子が違う場合も受診してみてください。

