

ほげんだより



令和5年3月10日
福知山高校附属中学校 保健室
【3学期末号】

1年間 **心も体も**



元気に過ごせましたか？

3月になり、今の学年もいよいよ集大成となりました。この1年間をみなさんはどう過ごしましたか？ぜひ、春休みに1年の振り返りと4月からの目標を立ててみてくださいね。

感染症対策はいよいよ緩和される時期に入りました。しかし、油断は禁物です。早寝・早起き・食事・手洗い…自分自身の体調管理はできるようにしましょう。それでは、1年間お疲れ様でした！

保健室の 利用件数

182

件

昨年度 138 件

令和4年度保健室来室
(R4/4/1~R5/3/3)

ケガの手当てで
来た人 **69** 人

一番多かったケガ
すり傷



体調がわるくて
来た人 **113** 人

一番多かった症状
頭痛



<学校でのケガで病院治療を受けた件数>

7 件 (昨年度**9**件)

昨年度より減少しました。

球技大会など、例年通りの行事が少しずつ戻ってきましたが、みなさんにとっては慣れないこともあったかと思います。少しずつ運動をする機会を増やしていきましょう。

<治療・受診状況>

歯科受診率	38 %
耳鼻科受診率	45 %
眼科受診率	21 %
視力受診率	41 %



本年度の受診率は全体的に低かったです。とくに眼科検診の受診率が低かったです。健診の時期が遅かったこともあります。眼科・視力ともに目は一生ものです。健診で低くなったなあと思っても、実は病気が隠れていることもあります。春休みの間にぜひ受診してください。

~もうすぐ春休み~

春休みは3週間あります。ゆっくり休みながら、新しい学年への準備もしましょう！

生活リズムをくずさずに

早寝早起き、3度の食事、
毎日の運動、規則的な排便…
基本ですね！



気合いを入れすぎず、 心身ともにリラックスして

充実していても疲れはたまるもの。
肩の力を適度に抜いて
備えましょう。

けが・病気の治療は 早めの受診がポイント

春休みは時間がとりやすい時期。
新生活が始まる前に受診を。



保健委員会

の活動

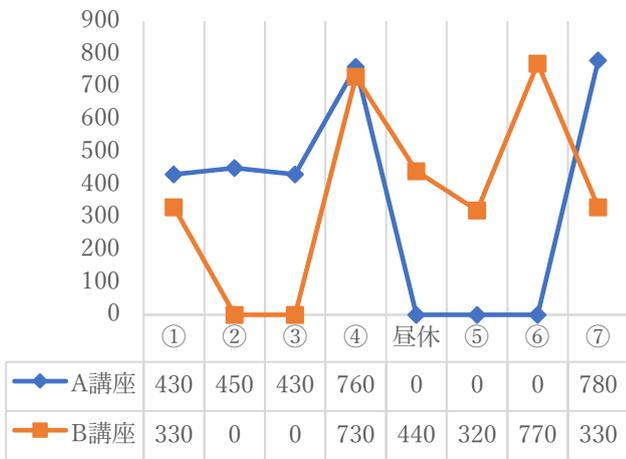
後期保健委員会では、3年生の委員長福谷さんを中心に活動をしました。教室に設置しているアルコール消毒の補充や、教室の二酸化炭素濃度を測定し換気の必要性を考えることや掃除用具の見直しを行いました。

◎二酸化炭素濃度の測定値をまとめました。学校環境衛生基準より、学校の教室では二酸化炭素濃度を1500ppm以下に保つことで、快適な学習環境を整えることができます。

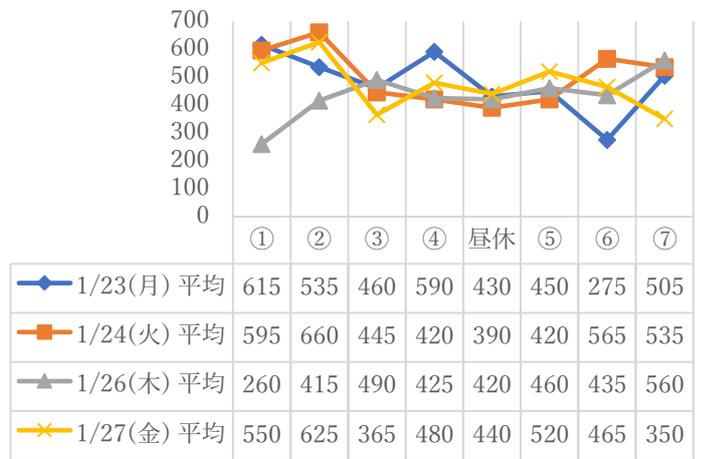
◎1月23日(月)～27日(金)に換気を行いながら二酸化炭素濃度の測定を行いました。寒い中でしたが、日にちをずらすなど工夫しながら保健委員が積極的に声かけをして窓を開けて換気をしてくれました。窓の開け方を4パターン設定し、二酸化炭素濃度を測定しました。

◎下記には、各学年講座教室の平均値をグラフにしています。(○は未測定)(中1は1/23のみ測定)

中1 結果



中2 結果



中3 結果



どの学年も基準値を下回っており、教室の換気状況は良かったです。

今年度は教室やトイレが新しくなりました。きれいな教室を保つことや、学習しやすい環境作りをするために、保健委員会としてたくさん活躍できた1年だったと思います。1年間保健委員を務めてくれた生徒もいて、みなさんの取り組む姿勢はとても素敵でした！新しい学年になっても、委員会はもちろん、学習や部活動など学校生活を楽しく過ごしてくださいね。

保護者の皆様へ

今年度も大変お世話になりました。長く続いた感染症対策もいよいよ緩和されます。別途学校からの連絡があるかと思いますが、保護者の皆様には感染症対策等、御理解・御協力いただきまして誠にありがとうございました。



申請忘れはありませんか？

学校管理下でのケガで病院を受診したお支払は、日本スポーツ振興センター災害給付金制度の対象です。申請される方は担任または保健室までご連絡ください。



新学期に向けて、御子様の服や靴のサイズが合っているか、確認されることをおすすめします。