

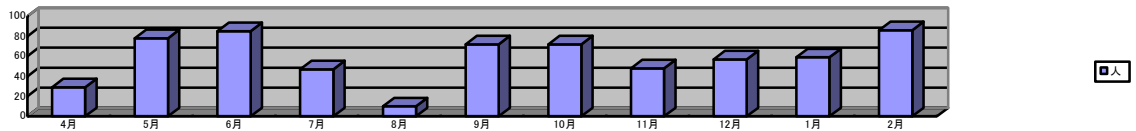
# 保健だより 3月

豊能町立吉川中学校保健室

3月は締めくくりの月ですね。この1年間を振り返ってみましょう。

## 保健室を利用した人は（4月～2月）

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	合計
人	29	78	85	47	10	72	72	48	57	59	86	643



1日に3人～4人の人が利用しました。6月は体が暑さに慣れていないための「気分不良」で来室する人が多くいました。2月は風邪の症状（高熱、頭痛、腹痛）で休養する人が多くいました。

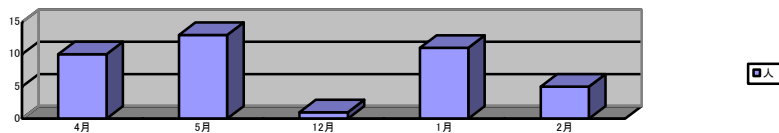
## 感染症にかかった人は

感染性胃腸炎 4人(4月1人、11月1人、1月1人、2月1人)

インフルエンザ 40人

インフルエンザで出席停止になった人の月別人数（4月～2月）

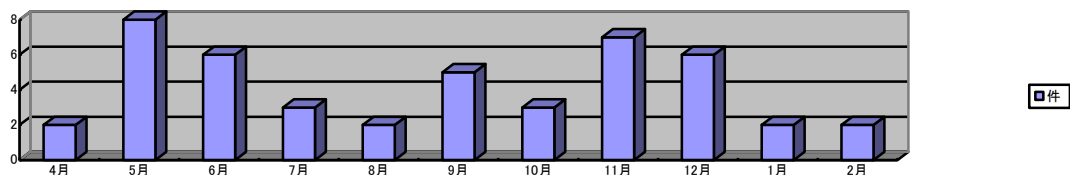
月	4月	5月	12月	1月	2月	合計
人	10	13	1	11	5	40



5月にインフルエンザBに罹り、1月はインフルエンザAに罹っている人が多くいました。インフルエンザで出席停止になった人は、1学期の方が多くいました。昨年度の3月に罹ってしまった人が9人いましたが、4月にも10人、5月に一番多い13人の人が罹ってしまいました。今後も気をつけましょう。

## スポーツ振興センターに申請した件数

月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	合計
件	2	8	6	3	2	5	3	7	6	2	2	46



5月は修学旅行中やその翌日に風邪症候群で受診した人も申請をしたので、8件ありました。（風邪症候群は修学旅行や宿泊学習などに限り、申請できます。修学旅行や宿泊学習などの行事中に前駆症状が有り、翌日中に受診したものに限ります。）11月は、寒くなり始めて体がかじかんでいるためのケガだと思われます。

## 体調不良を訴えた人には、「保健室来室記録」で次のことをききます

### A. 症状

1. 胃痛
2. 腹痛
3. 下痢
4. 気分不良
5. 吐き気・おう吐
6. 頭痛
7. 脳貧血
8. めまい
9. 脱力感・倦怠感（だるい）
10. かぜの症状（咳・鼻・のど・熱）
11. その他（ ）

### B. 具体的な状態

### C. その症状はいつ頃からか

1. 登校後（ ）より
2. 登校中
3. 今朝から
4. （ ）日前
5. わからない

### D. 考えられる原因・要因（どうして）

1. 睡眠不足
2. 食べすぎ
3. 冷え
4. 便秘
5. 生活習慣
6. 疲労
7. 心配・悩み
8. 過度の緊張
9. 急性スポーツ疲労
10. 精神的なもの
11. その他（ ）

### E. 睡眠時間

1. きのう寝た時刻
2. きょう起きた時間
3. 睡眠時間
4. よく眠れましたか

### F. 最近食欲はありますか



この内容を聞きながら、熱や脈を測ります。

症状や緊急連絡カードの「平熱」を参考にして、「経験済みの痛みや微熱なら、休養しよう」「今までにない痛みや高熱だから保護者の方に連絡しよう」と話しました。

近くの小学校でインフルエンザ様疾患による学級閉鎖が行われていた時は、「学校でしんどくなったら、保護者の方に連絡するように」と早めの対応を言われている、「連絡先のメモを本人が持っている」などのご家庭の協力があつたので、吉川中学校では閉鎖をせずにすみました。ありがたいことです。

**このような経験をしながら、日頃の自分の状態を知っていて、中学校卒業の頃には自分で健康管理ができる人になってほしいと思います。**



咳が出ている人は、マスクを付けて気をつけていました。

寒くて縮こまっていた冬から、春の日ざしを感じますね。  
大きく伸びをして、活力をためこんでください。  
ひとつ上の学年や進路先に向けて、期待と活力をためこみましょう。