

令和6年3月
多摩市立鶴牧中学校
校長 福田 洋一
養護教諭 柄澤 美紅

保健室から見た鶴牧中の1年間



1年間の保健室来室者数

1273人



けがの来室

404人



体調不良の来室

869人

★学年別来室者割合

1年 491人 (38.6%)
2年 275人 (21.6%)
3年 507人 (39.8%)

★多かったけが

1位 すり傷 (84名)
2位 捻挫・つき指 (75名)
3位 打撲 (71名)

★多かった症状

1位 頭痛 (262名)
2位 気持ち悪い (222名)
3位 腹痛 (152名)

この1年間で、計1273人が保健室を利用しました(令和5年4月1日～令和6年3月7日)。保健室に話をしに来た人や、熱を測りに来た人等は含まれていませんので、実際の来室者数はもっと多いです。保健室にたくさん来室した人もいれば、1回も利用しなかった人もいます。けがによる来室では、不注意やふざけていて起きたけがが多く見られました。来年度は少しでもけがを減らせるよう、心掛けましょう。また、最も来室の多い月は10月で181人、最も少ない月は1月で84人でした。10月は、持久走での体調不良者が多かったことが原因であると考えられます。

この1年間様々な人が保健室に来室しましたが、保健室は安心する、居心地がいい、と話してくれる人が多く、とても嬉しく思います。来年度も皆が安心して保健室に来室できるよう、ルールやマナーを守っての利用、よろしくをお願いします。

心がザワザワするときは…

卒業や進級、進学の際は、「さようなら」と「こんにちは」がいっぱい。毎日が慌ただしくて、気持ちが落ち着かない人もいるでしょう。

そんなときは、できるだけ自分らしくいられるように、自分なりのリラックス方法で乗り切りましょう。心がほぐれたら、元気に活動する力がきっとわいてきます！

★おススメのリラックス方法

- ・好きな音楽を聴く
- ・好きなおやつを食べる
- ・スポーツを楽しむ(体を動かす)
- ・絵を描く
- ・お風呂にゆっくり入る
- ・たっぷり眠る



病気・けがの予防に大切な「見直し」「振り返り」

今年度も、あっという間にまとめの3月になりました。3年生は新たな進路へ、1・2年生は学年が上がり、もうすぐ新しい生活が始まります。その準備のひとつとしてやっておいてほしいのが、「健康面の見直し・振り返り」です。

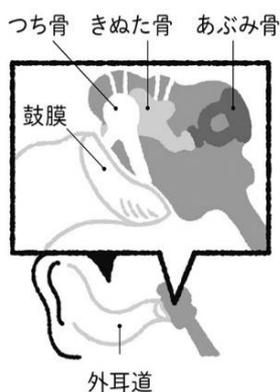
この1年間で、何かしらの病気やけががあった人も少なからずいることでしょう。これから迎える新年度、病気やけがを予防しもっと健康に過ごすために「手洗い・うがいができていなかった」「睡眠不足だった」など、なぜそのとき病気やけがになったのかを改めて考えてみるのがとても大切です。

また、新年度が始まると忙しくなります。今調子が悪くなかったり、けがをしているところがあれば、できる限り春休みの内に受診を済ませておきましょう。1学期の健康診断で受診勧告を受け取った人は、受診を済ませましたか？新しい学校・学年のスタートを、元気に踏み出したいですね。



こわれることがあります！

音は外耳道を通り、鼓膜からつち骨・きぬた骨・あぶみ骨の3つの小さな骨に伝わり、大きさが調整されます。そして、蝸牛の中の有毛細胞が電気信号に変えたものを脳が感知して、「聞こえた」こととなります。有毛細胞はとてもデリケート。長時間、大きな音を聞くとこわれることがあります。有毛細胞がこわれると、音を聞き取りにくくなります。音楽を聞くときは、音の大きさに気をつけたり、休けいをとったりすることが大切です。



知っていますか？ 耳のことわざ

からだに関することわざはいろいろありますが、もちろん耳のことわざもあります。例えば…。

- 右の耳から左の耳→聞いたことをすぐに忘れてしまうこと
- 壁に耳あり、障子に目あり→隠しごとや内緒話は外にもれやすいこと
- 寝耳に水→突然の知らせやできごとにびっくりすること
- 馬の耳に念仏→何を言われてもそれを聞き入れないこと

2月20日に、学校薬剤師の田極淳一先生により、冬季の環境衛生検査を実施していただきました。普通教室3教室・美術室・技術室・理科室・図書室において、照度・一酸化炭素濃度・二酸化炭素濃度・揮発性有機化合物（ホルムアルデヒド）の検査を行いました。全て基準値内で、問題なしとの結果でした。休み時間に教室内で多数の生徒が話していると、すぐに二酸化炭素濃度が上がってしまうので、寒い日も数分間だけでよいので換気をするように心掛けましょう、とのことでした。