



令和7年3月3日
大田区立石川台中学校
発行 保健室

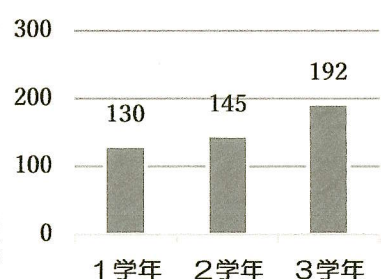
今年度も残すところあと1か月となりました。この1年でみなさんは様々な経験を通して心も体も成長しました。春からの新しい環境に不安もあると思いますが、これまでの経験や思いを糧にまた頑張りましょう！今年度最後の1か月もみなさんが健康に過ごせますように(^_) ☆

令和6年度の保健室利用状況 (4月8日～2月21日)

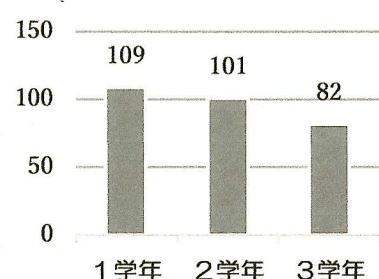
体調不良 467件
(昨年度：406件)

ケガ 292件
(昨年度：211件)

体調不良〔学年別〕



ケガ〔学年別〕



◆処置状況はどうなったかな!?

定期健康診断結果より

「要受診者」処置率 (2月21日現在)

	7月	2月
視力	31.0% →	37.4%
耳鼻科	66.7% →	79.2%
歯科	8.8% →	21.3%

●体調不良とケガともに5月の来室が最も多い傾向がみられました。新しい環境に順応し、よく頑張りました。体育祭練習も暑い中一生懸命に取り組んでいました！

●定期健康診断で「要受診」の結果をもらった人のうち、処置した人の割合は左記の通りです。4月にはまた各健診が始まりますので早めに受診しましょう。

注意! 子どもの耳のトラブル



外耳炎 (主な症状) 耳の痛み、かゆみ、聞こえが悪い など

耳の入口から鼓膜までの間 (外耳) に起こる炎症です。耳垢がたまりすぎて発症することもあるが、逆に耳掃除の際についた傷から感染することもあります。耳かきのしすぎにもご注意ください。

中耳炎 (主な症状) 耳の痛み、耳だれ、聞こえが悪い、発熱 など

子どもは鼻と耳を繋ぐ管が太く短いため、感染症をきっかけに中耳炎を発症することが多いです。風邪の後に耳を気にするそぶりがあるときは要注意です。

禁止! 自転車運転中のながらスマホ

2024年11月から道路交通法が改正され、自転車運転中のスマホ使用に関する罰則がとて重くなりました。普段から自転車に乗る人は必ず知っておきましょう。

禁止 自転車の運転中にスマホの画面を見る、通話する

罰則 これまでは「5万円以下の罰金」でしたが、今回の改正により

- 6カ月以下の懲役または10万円以下の罰金
- 交通事故などの原因となった場合は1年以下の懲役または30万円以下の罰金…になりました



スマホの画面を見ている時の視界は約20分の1にまで狭まるといわれます。「ちょっとくらい大丈夫」が自分や人の人生を変えてしまう重大な事故につながることもあります。「自転車の運転中はスマホを触らない」、必ず守ってくださいね。

聞き上手 相談相手

になって になろう



何かに悩んだとき友だちに話を聞いてもらって心が軽くなった人は多いと思います。でも逆に相談されると「どうやって聞こう…」と困ってしまいませんか。聞き方にもコツがあります。

話を聞くときのコツ

- 相手のことを理解したいと思って話を聞く
- 相手の目を見て聞く
- うなずくなど相槌を打つ
- 相手の話を繰り返す
- 「こういうことなんだね」と話をまとめる

このコツを意識して友だちの話を聞いてみましょう。深刻な悩みのときは、大人に相談したほうが良い場合も。

そのほうが力になれることもあります。友だちの許可を取って相談しましょう。



新年度をすっきり迎えよう

みなさんの机の上や部屋は整理できていますか。新年度が始まると、新しい教科書などの物が増えて、ごちゃごちゃしがちです。そうなる前に片付けをして身も心もすっきりしましょう。



1 片付ける範囲を決めてから始める

すべてを整理しようとする、何から始めればいいのかわからなくなります。最初に場所を決めましょう。

2 使う場所の近くに片付ける

物が使う場所の近くにあると、出し入れが楽になります。使う場所から手の届く位置に収納しましょう。

3 自分の好きな空間を作る

好きな物を飾る場所があると、その場所をきれいに保ちたくなり、そこを中心に片付けるきっかけになります。

