

OASIS

(ほけんだより) 3月号

令和3年2月26日

松原第四中学校 保健室



大阪における新型コロナウイルス感染の新規感染者が減少しており、重傷病床使用率も60%を下回る日も出てきました。

緊急事態宣言解除まであと一步というところです。緊急事態宣言が解除されても、生活様式が大きく変わる事はないと思いますが、それでも気持ちは違いますよね。

3月は公立一般入試、卒業式があり、3年生の皆さんにとっては大きな節目となる時期です。くれぐれも体調には気をつけ、中学校生活の締めくくりを元気に迎えてくださいね。

卒業おめでとう



3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。

4月からはそれぞれの夢に向かって歩むことになりますね。

人生はうまくいくときも、うまくいかないときもあります。

困ったとき、悩んだときこそ自分の周りを見てください。

きっとあなたのみかたになってくれる人が側にいるはずですよ。

皆さんのこれからの人生が幸せで満ちあふれますよう、祈っています。

健康に気をつけて頑張ってくださいね。

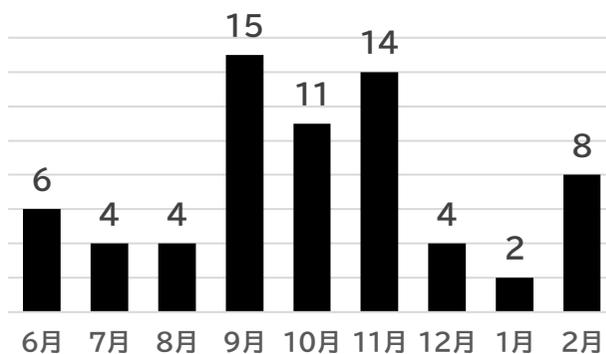
今年度の保健室利用状況

 ケガ 598 人

 病気 428 人

2月25日現在

病院受診のケガ



昨年2月末までの保健室利用数は ケガ-504人、病気-578人 でした。今年度は入学式以外6月まで休校、6月15日まで分散登校だったため、1月あたりで考えると昨年より多くなっています。

病院に行った大きなケガも68件ありました(部活-26件、体育-18件)。昨年は58件だったので、大きなケガも増えています。ニュースなどで『自粛期間の運動不足により、子どものケガが増えている』と言われていますが、四中でもその傾向が見られました。おまけにふざけから大きなケガにつながったケースが7件もありました。来年度はそういった『いらぬケガ』をなくしたいですね。

2020 今年度の生活が 日常になる 2021

こまめに健康観察

しっかり報告



体温計はわきの下の中心に、腕に対して30~40°の角度で差し込む。

症状なくてもマスク着用

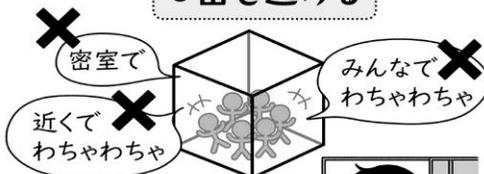
元気=大丈夫ではない。

無症状なだけかもしれない。



屋外で距離が取れるときは、はずしても大丈夫です。

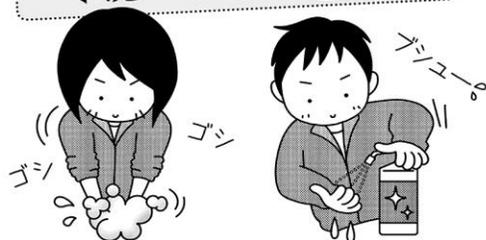
3密を避ける



思いやりの距離

換気

手洗い or 消毒 30秒



石けんと流水で。アルコールもたっぷり。

コロナ前の日常を取り戻せるようになるには、まだまだ時間がかかりそうです。

4月から新しい環境でいいスタートを切ることができるよう、

- ①春休み期間も感染予防対策の徹底、②生活リズムをくずさないこと、③ケガ、病気の治療
- ④心身ともにリラックス を心がけてください。

3月3日は耳の日です

耳の不調(痛い、耳鳴り、聞こえが悪い、耳だれが出るなど)があったら、早めに耳鼻科で見てもらう



ヘッドフォンやイヤフォンは音量と使用時間に注意する



耳の健康のために

耳の入り口付近だけを



耳掃除は頻繁にやりすぎたり、耳の奥までやらないようにする

睡眠をしっかりとって、疲れやストレスをためないようにする

