

【2月末まで】

インフルエンザ・コロナによる出席停止者数

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	合計	昨年
インフルエンザ	0	0	0	0		0	0	0	33	17	0	50	176
コロナ	2	4	10	3		9	1	0	0	3	0	32	37
合計	2	4	10	3		9	1	0	33	20	0	82	213

	1年	2年	3年	合計
インフルエンザ	16	21	13	50
コロナ	8	18	6	32
合計	24	39	19	82

*インフルエンザ、コロナ以外で出席停止者数が多かった感染症は、マイコプラズマ肺炎17名、感染性胃腸炎5名、溶連菌感染症4名でした。

*校内で感染が流行することなく、学級閉鎖も1度もすることなく、1年間過ごすことができました。



令和7年3月10日 江戸川区立南葛西中学校

3月になりましたが、まだまだ寒い日が続いています。来週はいよいよ卒業式です。全員が健康で元気に卒業式を迎えられるように、規則正しい生活習慣を維持し、最終日まで健康で安全に過ごしましょう。3年生は残り2週間ですが、たくさんの大切な思い出を作ってください。

保健室利用者数【2月末まで】

保健室の1年

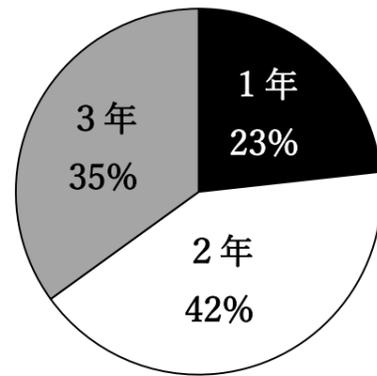
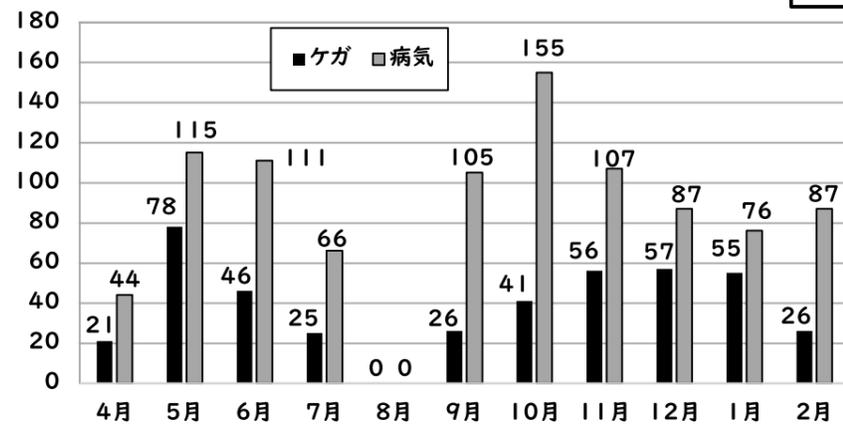
けんすう
ケガの件数

431 けん件

びょうき けんすう
病気の件数

953 けん件

合計 1384 けん件



卒業式での脳貧血に注意!!

卒業式の練習や本番等、長時間の立ち姿勢や急に立ち上がる動作によりめまいや立ちくらみを起こしたり、突然倒れてしまったりする人がいますが、その多くが「脳貧血」によるものと考えられます。

脳貧血とは、立ち姿勢を続けたり急に立ち上がったことで血圧が急激に低下し、脳に十分な血液が送られず、一時的に脳が酸欠になっている状態のことです。

症状は、立ちくらみ、ふらつき、めまい、吐き気、視界がぼやける・暗くなる、耳が遠くなる、冷や汗、血の気が引く、顔面蒼白、頭痛、頭が重い等です。気を失い突然倒れることもあります。

原因は、長時間同じ姿勢でいること(立位、座位)、急に起き上がる・立ち上がる、緊張、不安、睡眠不足、生活リズムの乱れ、衣服等寒さ対策の不備、心身の疲労、脱水、空腹、ストレス、人ごみや閉鎖された空間など…により自律神経の働きが悪くなることです。

式の途中で不調を感じたら、すぐに周りの子や先生に声を掛ける、手を挙げる等して知らせてください。また、その場でゆっくり座りましょう。我慢して立っていると倒れて頭を打つなどの恐れもあるため、無理は禁物です。

十分な睡眠や生活リズムの改善、食事をしっかりとってくる等、自分で改善できることは意識し、準備を整えたくえて卒業式に臨みましょう。



【ケガ】

- ケガ Best 3 ①擦り傷 ②捻挫(突き指含) ③打撲
- 部位 Best 3 ①手の指 ②ひざ ③足のすね
- 場面 Best 3 ①体育 ②部活 ③運動会(練習含)
- 場所 Best 3 ①校庭 ②体育館 ③教室
- 曜日 Best 3 ①火・木 ③金

*一番多かったケガは「ひざの擦り傷」でした。
次に、「手の突き指」でした。
*5月は運動会の練習と運動会があったため、ケガによる来室が年間で一番多かったです。
*全体の7割が運動時のケガで、6割が校庭でのケガでした。

【病気】

- 症状 Best 3 ①頭痛 ②吐気 ③腹痛
- 曜日 Best 3 ①火 ②月 ③木

*5、6月は、運動会の練習中に熱中症になる生徒がいたり、疲れが出始める時期でもあり、来室者が多かったです。
*10月は、合唱コンクールの練習、ロードレース大会の練習、季節の変わり目等の理由により体調を崩しやすい時期だったため、来室者が年間で一番多かったです。
*感染症が流行する12月以降は、風邪症状で欠席する生徒が多くなるため、来室はそれほど目立ちませんでした。

ありがとうの 効果

「ありがとう」と口に出していますか。この言葉には言った人にとっても、言われた人にとっても、良い効果がたくさんあることがわかってきました。

健康になる

幸せになる

ポジティブになる

人間関係が良くなる



感謝の言葉を口にして、自分も周りの人も
すてきな1日を過ごせるようにしましょう。