



令和8年3月9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。

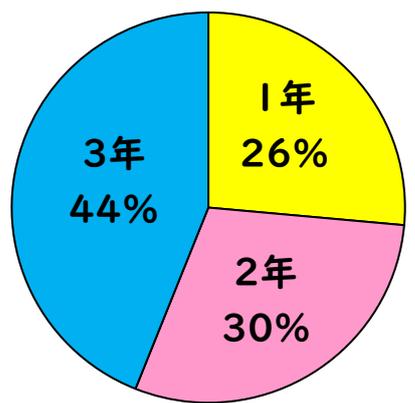
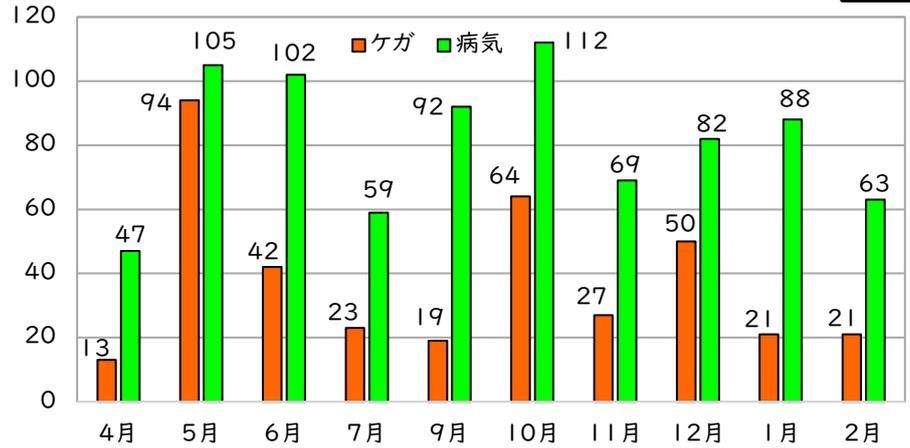
# 保健室の利用者数【2月末まで】



けんすう  
ケガの件数  
**374** けん  
件

びょうき けんすう  
病気の件数  
**819** けん  
件

合計 **1193** けん  
件



- ケガ Best 3** ① 擦り傷 ② 打撲 ③ 捻挫 (突き指含)
- 部位 Best 3** ① 手の指 ② ひざ ③ 足首
- 場面 Best 3** ① 体育 ② 授業(体育以外) ③ 運動会(練習含)
- 場所 Best 3** ① 校庭 ② 体育館 ③ 教室・特別教室
- 曜日 Best 3** ① 木 ② 火 ③ 金

- ★ 「転倒によるひざの擦り傷」と「ボールによる手の突き指」がとても多いです。
- ★ 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。
- ★ けがした部位のうち3割が手の指で、場面は7割が運動時で、場所は4割が校庭でした。
- ★ 男女比は、6(男):4(女)でした。



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

- ★ 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や季節の変わり目等の理由により風邪が流行りやすく体調を崩しやすい時期だったことに加え、ロードレース大会の練習をしていたこともあり、来室者が年間で一番多かったです。
- ★ 11月、1月、2月はインフルエンザが流行していたため保健室への来室者も多く、欠席者も多かったです。
- ★ 男女比は、5:5でした。

【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		1	1	50	11	36	47	146	50
コロナ	0	0	0	1		8	6	1	1	1	0	18	32
合計	0	0	0	1		9	7	51	12	37	47	164	82

	1年	2年	3年	合計
インフルエンザ	53	67	26	146
コロナ	7	6	5	18
合計	60	73	31	164

\*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、感染性胃腸炎8名、溶連菌感染症4名、百日咳3名でした。

\*インフルエンザ流行期には、感染の拡大を防ぐために前向き給食や部活動停止の措置をとりました。

\*学級閉鎖を1度もすることなく1年間過ごすことができました。

## 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、食事をしっかりととてくること等、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。

## いくつか知ってる? 感謝の言葉

日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。

感謝をあらわす言葉たち

ありがとう

いつも頼りにしてるよ

お世話になりました

いただきます

また遊ぼう

ごちそうさま

助かったよ

参考になったよ

一緒にのクラスでよかった

元気をもらったよ

うれしい おかげさまで

光栄です **さすが!**

美味しかったよ

あなたがいるから頑張れる



3月9日は「サンキューの日」。この機会に、日ごろの感謝を素直な言葉で伝えてみるのもいいですね。

