



令和6年9月2日
 つくし野中学校
 保健室

【9月も熱中症に気をつけましょう】

夏休みが終わり、2学期が始まります。長い休みの間、あまり運動をしていなかった・普段より寝る時間が遅くなっていたという人もいるのではないのでしょうか。

熱中症は「環境」「身体」「行動」の3つの要因で起こります。朝食を食べずに登校した（低栄養状態）、睡眠不足、久しぶりの運動が当てはまる人は熱中症のリスクが高まります。自分で下げられる熱中症リスクは下げられるようにしましょう。

【夏休み明けの登校がしんどい人へ】

2学期になってから理由は分からないけど、教室に入るのがしんどい・・・という人もいるかもしれません。話しやすい先生、逆に普段あまり関わりのないスクールカウンセラーさん、保健室等相談できる場所があります。気軽に相談してみてください。

スクールカウンセラーさんは火・水曜日に来校し、予約は担任の先生を通じてでも保健室を通じてでも大丈夫です。保健室で話を聞いてほしいという場合は来室が立て込まない1時間目・昼休み・放課後をお勧めします。

【1学期の保健室】

	内科	外科	合計
1年	270人	82人	352人
2年	365人	89人	454人
3年	212人	98人	310人
計	847人	269人	1,116人

内科来室理由 TOP3

1年	頭痛 98人	腹痛 50人	気分不良 42人
2年	頭痛 119人	腹痛 81人	気分不良 64人
3年	頭痛 64人	気分不良 50人	腹痛 32人

外科来室理由 TOP3

1年	打撲 19人	擦り傷 14人	捻挫 12人
2年	擦り傷 29人	打撲 12人	捻挫 11人
3年	擦り傷 23人	捻挫 17人	筋肉疲労 16人

→内科は4月以降200人台で推移しており、早退は月に40～50人でした。

外科は体育祭練習・本番のあった5月が最も多く、3年生は部活動の引退に関わる試合と最後の体育祭の影響もあり筋肉疲労が来室理由の3位にあがりました。