



2025年9月5日
つくし野中学校
保健室

夏休みが明け、2学期が始まりました。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はいませんか。そんな人は要注意です。うっかりケガをしたり、これからの時期は空気が乾燥して風邪もひきやすくなります。ケガや体調不良を回避するために日常生活を改めて振り返り、規則正しい生活リズムを取り戻していきましょう。

< 9月の保健目標 >

**生活リズムを整えて、
規則正しい生活を送ろう！**



【 1 学期の保健室 】

来室数

	内科	外科	合計
1 年	107人	78人	185人
2 年	108人	46人	154人
3 年	102人	35人	137人
計	317人	159人	476人

内科来室理由 TOP3

1 年	頭痛 41人	気分不良 33人	腹痛 31人
2 年	頭痛 56人	腹痛 29人	気分不良 24人
3 年	頭痛 40人	気分不良 34人	腹痛 23人

→頭痛は熱中症が原因によるものが多く、保健室では氷枕の使用やOS-1を飲む等の処置を行いました。9月もまだまだ暑い日が続きます。水筒の持参やのどが渴く前のこまめな水分補給を心がけましょう！

外科来室理由 TOP3

1 年	打撲 25人	捻挫 13人	その他 12人
2 年	打撲 10人	擦り傷 9人	切り傷 8人
3 年	擦り傷 17人	打撲 7人	捻挫 4人

→1年生の「その他」は身体の痛みや痒みといった理由です。体育祭練習・本番が近付くにつれてケガの来室数も増えていきました。

【 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。話しやすい友達や先生、普段あまり関わりのないスクールカウンセラーさん、保健室など相談できる場所がたくさんあります。「こんなことで相談しても良いのかな...?」と思う人もいるかもしれませんが良いんです。不安な時や悩んだ時は、1 人で抱え込まず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。



【 中学校給食開始について 】

10 月 1 日から「全員給食」が始まります。小学校では経験している「全員給食」ですが、中学校では初めてになります。開始にあたり、ご家庭でご協力いただきたいことが 3 点あります。

①ハンカチ・ランチョンマットの持参

食事前の手洗い実施のため、清潔なハンカチを持参してください。ランチョンマットの使用は任意になります。食事の際、机上に敷きたい生徒は持参するようにしてください。

②洗濯について

週の給食当番になった生徒は、週末にエプロン・帽子を家に持ち帰り、洗濯とアイロンがけをして翌週忘れずに学校へ持ってくるようにしてください。次の給食当番の生徒が使用します。また、給食当番は“マスク着用が必須”になりますので、ご家庭からマスク（布マスクも可）を持参してください。

③献立について

月ごとの詳細献立表、調味料・加工品等原材料一覧表は「まちだ子育てサイト」に掲載されています。ご家庭でお子様と一緒に確認していただきますようお願いいたします。