

保 健 便 い

2026・3・16

薬師中・保健室

今年度もあとわずかです

健康的な生活を送ることができましたか？

早寝早起き、三度の食事、適度な運動、手洗い・うがい、換気など健康的な生活を送るにはいろいろなことを注意しなければなりません。でも、習慣化してしまえば毎日行うことが自然とできます。

今だけでなく、これからの長い人生を健康に元気に過ごすためにも今から健康的な生活の習慣を身につけましょう！！

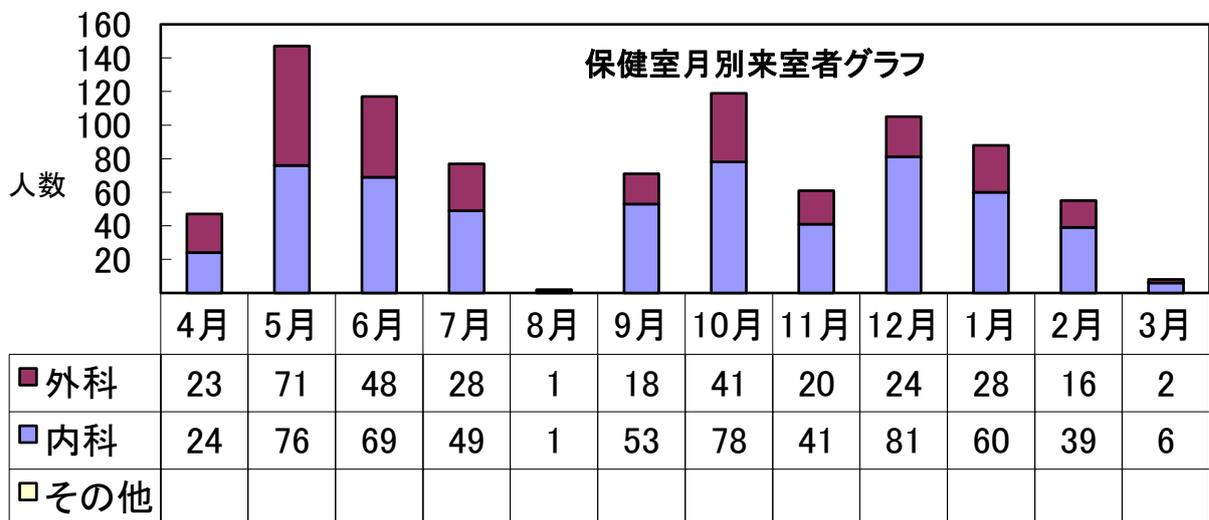
花粉症。しばらくは対策をしましょう！！

スギ花粉に続きヒノキの花粉も飛び始めています。

今年の花粉の量は「例年より多く～非常に多い」となっています。

**めがね・マスク・花粉が付きにくい衣類(凹凸がなくつるつる化繊など)・帰宅後の洗顔
上着の花粉を払ってから家に入る・必要に応じて専門医を受診する** などの対策をとりましょう。

2025年度 保健室の利用状況です。(25年4月～26年3月1日)



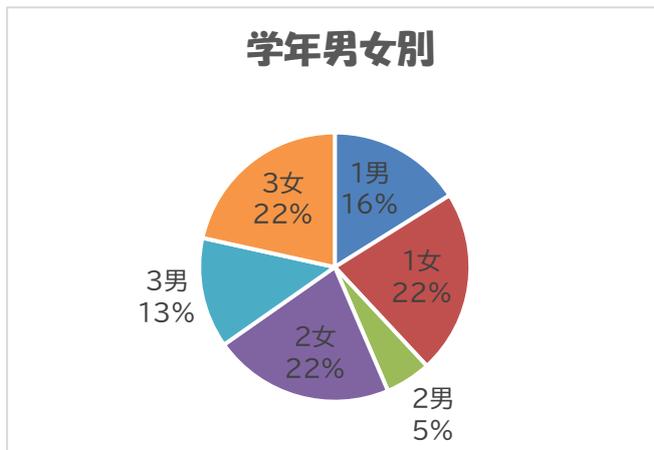
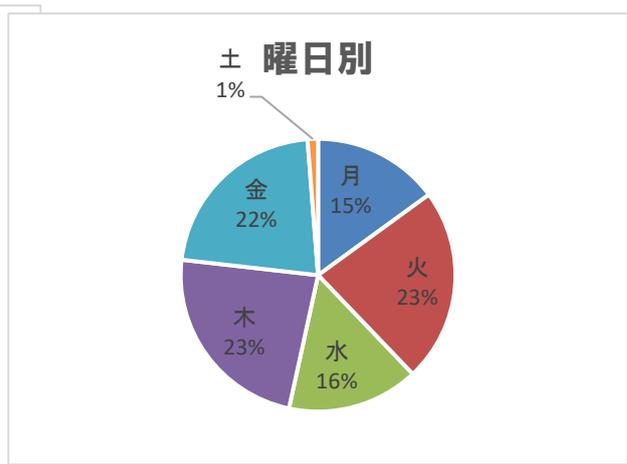
合計817件

年度初めの5月、体育祭練習が始まる5～6月、梅雨時の6月、夏休み明けの9月～10月、インフルエンザなどの感染症が増える12月～2月に利用する人が増えています。

内科的な利用のほうが多く、「頭痛」「腹痛」「気持ち悪い」が3大主訴です。

原因として「寝不足」「体の冷え」「不規則な食事」が考えられます。

「食事」・「睡眠」・「保温」そして「体力」は免疫力を向上させます。自分の体を自分で守るように日々の生活を送るようにしましょう！！



**ルールを守って使ってくれてありがとうございました。
これからも、保健室のルールを守って
使うようにしましょう！！**

感染症の状況

今年度、出席停止になった感染症は74件でした。
インフルエンザは63件でした。

市内では学級閉鎖や学年閉鎖を実施した小中学校が多くありましたが薬師中学校では実施することなく大きな流行もなく過ごすことができました。

一人一人が、手洗い・うがい・換気など感染予防を心がけた成果だと思います。素晴らしいことです！！

けがの状況

足首の捻挫や突き指、打撲などいろいろなけが校内で起こりました。

運動中の接触などで故意でなくけがをしてしまうこともあります。ちょっと注意すれば防げるものもありました。一人一人が安全に注意して学校生活を送るようにしましょう！！

周囲の安全の確認・準備運動・ふざけあいをしてない・相手を思いやる行動 などなど……

みんなが安全に学校生活を送れるように気をつけましょう！！