

保健だより



令和8年3月号
佐倉市立佐倉中学校

ご卒業おめでとうございます！

今年度も残すところあとひと月足らずとなりました。3年生は、あと少しで卒業ですね。いつも先頭に立って、佐倉中学校を引っ張ってくれたことに「ありがとう」と伝えたいです。

暖かい春へと季節が変わっていくこの時期は、昼夜の気温差で体調を崩しやすくなります。花粉症で鼻や喉が不調の人もととても多いです。あと少しで、進級・卒業。元気にその日を迎えられるよう、体も心も整えていきましょう。



2月の保健室

通院したけが
1人（昨年度6人）

出席停止
インフルエンザ 71人

体調不良の来室が
多かったです

来室状況（1/29～2/27）

学年	病気	けが
1	35	17
2	23	18
3	17	6
計	75	41
昨年度	46	46

2月上旬から、佐倉中学校にもインフルエンザ B 型の波が押し寄せて来ました。インフルエンザにかかってしまった人は2月だけで71人、発熱やだるさ、頭痛や腹痛など辛い症状に悩まされたことと思います。

卒業式練習が始まっています。体育館から教室に戻ったら、手洗いと水分補給をしっかりと行い、感染症の予防を心がけてください。



1年間学校保健活動にご協力をいただきありがとうございました。

今年度は全国的に感染症が猛威を振るいました。インフルエンザ警報が2度発令されましたね。同シーズンに2度も警報が出るのはとても珍しいそうです。佐倉中でも12月まではインフルエンザ A 型、1月以降は B 型が流行し、2月末までにのべ206人の生徒がインフルエンザに罹患しました。部活動停止、給食後下校、学級閉鎖等、急な感染拡大防止対策にご協力いただきまして、本当にありがとうございました。卒業・進級に向けて、生徒が明るく元気に学校生活を送ることが出来るよう、引き続き保健室からサポートをしていきたいと思っております。

また、学校保健活動にお気づきの点等がございましたら、遠慮なく養護教諭^{くほのや}窪谷までお知らせください。

令和7年度4月から2月27日までのまとめです！

※多くの生徒が、ケガや病気で保健室を利用しました。



保健室の
利用者数

934 人

保健室に来た人

多かった月

10 月

少なかった月

4 月

ケガで
来た人数

267 人

多かったケガ

- ☆ 打撲
- ☆ 擦り傷
- ☆ 捻挫

体調が悪くて
来た人数

667 人

多かった症状

- ☆ 頭痛
- ☆ 腹痛
- ☆ 気持ち悪い

昨年度の記録と比較したところ、1年間の保健室利用者は30人ほど減少しました。体調が悪く来室した人は昨年度より増え、けがによる来室は70人程減りました。最も多かった月は10月で、佐倉祭礼の後に、インフルエンザA型が流行し、体調を崩した人がとても多かったですね。

最も多かったケガは「打撲」で、昨年度の「擦り傷」を上回りました。自分の生活を振り返り、改善につなげることが出来ると良いと思います。是非、元気な心と体で、新学期を迎えてください。

耳も疲れるって本当？!

大きな音や人の話を集中して聞いていると、気づかぬうちに耳も疲れてしまいます。

耳の疲れ度

- なんとなく音が聞き取りにくい
- 頭がぼーっとする
- 騒がしい場所がつからなくなる

一つでも当てはまるときは耳が疲れているサインかも。

耳の疲れを取るには「耳休み」を作ることが大切です。静かな場所にいるだけで、耳はホッとします。また、テレビや動画を見るときは音量を上げすぎないようにしましょう。

耳休みをとれば、気持ちも **スツキリ** して集中力も **アップ** しますよ。