

元気だより

No.20
豊橋市立東陵中学校
令和8年3月2日
【保健目標】
健康生活の反省をしよう

卒業おめでとございます！！



今年度も今月で終わりですね。みなさんは、この1年間を健康に過ごすことができましたか？4月から元気に新しいスタートを切るために、残りの日々も健康に気をつけて過ごしましょう。来年度もみなさんが明るく元気に過ごせる日が、1日でもたくさんあることを願っています。

みんなの保健室利用状況

4月から2月末までの保健室利用状況を報告します。みなさんは今年度、何回保健室を利用しましたか？気候の変化や感染症の流行などから、体調を崩し保健室を利用した人がたくさんいました。市内では多くの学校で感染症による閉鎖措置が取られました。東陵中学校では12月と1月に学級閉鎖をしましたが、それ以降の閉鎖措置はありませんでした。これはみなさんの感染症対策の成果だと思います。3月も引き続き、健康に過ごしましょう。

令和7年度 東陵中 保健室利用状況(2月末現在)

けがをした人
のべ **243** 人

多かったけがは、打撲66人、捻挫・突き指45人、すり傷44人でした。

月別では、10月が最も多く、41人いました。



体の具合が悪くなった人
のべ **606** 人

月別では、10月が98人と最も多く次いで6月が90人でした。

理由別では、頭痛が最も多く336人、次いで悪心が194人でした。



歯科(むし歯・歯肉炎など)受診率

全校で **60.3 %**



学年別では、1年 72.7%、2年 48.6%、3年 55.6%でした。

新学期を迎える前に、治しておきましょう。

眼科(視力の精密検査を受けた)受診率

全校で **52.7 %**



学年別では、1年 74.3%、2年 32.8%、3年 50.0%でした。

まだの人は、春休み中に受診を！

保護者の方へ

本年度最終号です。

「さわやかチェック」や「歯みがきチャレンジ」など、1年間さまざまな学校保健活動にご理解とご協力をいただき、ありがとうございました。

「保健だより」を通じて、健康情報をお伝えしてきました。ご家庭でも、『健康』について、お話しするきっかけにいただければ幸いです。



卒業式を万全の体調で臨むために…

3月6日は、いよいよ卒業式ですね。卒業式当日に万全の体調で臨むことができるよう、一人一人、心掛けてほしいことがあります。チェック表にしましたので、前日と当日の朝に自分でチェックしましょう！

□ しっかり睡眠をとる



□ 当日の朝、必ず朝ごはんを食べる

→基本的な生活習慣が崩れると、体調が悪くなったり、立ちくらみしやすくなったりします。特に、睡眠不足、朝食抜きは脳貧血の直接的な原因になります。

□ 家で排便を済ませてくる

→体育館は冷えるので、腹痛になりやすいのです。必ず家で、トイレを済ませておきましょう。

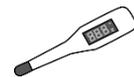


□ あたたかい服装で登校する

→毎年、卒業式の日も体育館は大変冷えます。いつもより多く服を重ね着したり、カイロを貼ったりして寒さ対策をしましょう。



□ 当日の朝、必ず熱を測り、熱がなかったとしても、無理をして登校しない



□ 式中に立ちくらんだ場合には、すぐに頭を低くして座ることを覚えておく

→早目に座れば、バタンと倒れて椅子などで頭を打つなどのけがが起こる心配が少なくなります。



→脳貧血（立ちくらみ、めまい、頭痛、気が遠くなる、失神）は、長時間立ちっぱなしだったり、急に立ち上がって頭の位置を動かしたりした時に起こりやすいです。長時間立っていると重力で血液が下の方へたまることや、低血圧、自律神経の動きの低下などによって、頭へ血が運ばれていないのが原因なので、頭を下げると回復します。少しでも不調を感じたら、我慢せず早めに座るか、近くにいる友だちや先生へ伝えるようにしましょう（具合が悪そうな人に気づいたときは、近くの先生に知らせてください）。

東陵中生全員で
素敵な卒業式をつくりましょう！

