

1年間ありがとうございました！

今年から松平中学校に来て、皆さんと出会い、とても楽しい1年間でした。

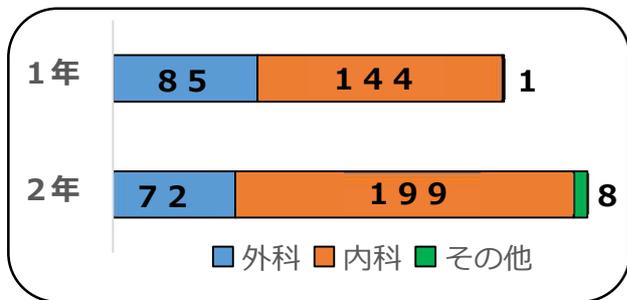
年度が変わるこの時期は、寂しい気持ちになったり、不安な気持ちになったり、ドキドキしたり、心が落ち着きませんね。春休みは、1年間頑張った自分を労わりながら、リラックスしたり、気分転換に散歩をしたり、趣味や好きなことをする時間を作ったりして、体も心もしっかり休めてくださいね。そして、4月に元気な姿の皆さんに会えることを楽しみにしています！



1年間の来室状況

保健室

今年度1年間で、のべ **895件** (内科：629件・外科：252件) の来室がありました。(全校・3月9日現在)
 外科(けが等)では、体育や登下校でのけがが多かったです。内科(体調不良等)では、部活動や友達関係についての悩みや心配ごとなどの気持ちから体に不調が現れることがありました。



<来室理由ベスト3>

外科	内科
1. 挫傷・打撲	1. 頭痛
2. すり傷	2. 悪心
3. 筋肉・筋痛	3. 腹痛

(1, 2年・3月9日現在)

<インフルエンザ流行月>



11月 2月

頭痛の種類	片頭痛	緊張型頭痛	群発頭痛
痛む場所	頭部の片側または両側	頭部全体・後頭部・首筋	頭部の片側 片側の目の奥や周囲
痛み	発作的に発生して、ズキズキと脈打つように痛む。	頭を締めつけられるような痛みが長い間持続する。	1~2か月の間、ほぼ毎日激しい痛みが起こる。
頭痛以外の症状	吐き気 光や音が気になる。	首・肩こり ふわふわしためまい	痛む側に目の充血 涙、鼻水
特徴	【頭痛の予兆】 キラキラした光が見える。 視野の半分が見にくい。	温めると痛みがやわらぐ。 数十分から数時間痛みが続く。	夜間・睡眠時等決まった時間に発作が起きやすい。

保護者の方へ

保健関係の書類の配付について

保健関係の書類を、本日クリアホルダーに入れて配付しました。春休みの間に必要事項を記入し、**4月9日(木)**に**クリアホルダーごと**提出してください。組・番号は未記入で構いません。クリアホルダーは学校備品ですのでなくさないようご注意ください。

欠席連絡について

欠席・遅刻・早退連絡は、きずなネットに**8:10**までに入力をお願いします。なお、きずなネットでの連絡が難しい場合や口頭で伝えたいことがある場合、始業後(8:10以降)に遅刻予定が欠席になった場合などは、お電話でご連絡いただくとありがたいです。

配付したもの	チェック☐
保健調査票 ※保護者確認欄に☐	
結核検診問診票	
運動器検診保健調査票	
歯科検診保健調査票 ※両面印刷	

保健調査票の右側「健康面に関する学校への連絡事項」では、健康面(月経(生理)に関するを含む)について学校生活で気を付けることがありましたら遠慮なくご記入ください。