



令和7年度（2025年度 3月号） 大阪市立墨江丘中学校 保健室 NO. 12

3月に入り、今年度もあと1月足らずとなりました。振り返ると色々なことを思い出しますね。3月は進学・進級を控え、たくさんの思い出が詰まった締めくくりの時期。出会いと別れの時期でもあります。ワクワクする気持ちと同時に、環境の変化が起きるため、気持ちを切り替えたり、思う以上に心身の疲れが出やすい季節です。忙しい中でもリラックスする時間を大切にしてくださいね。

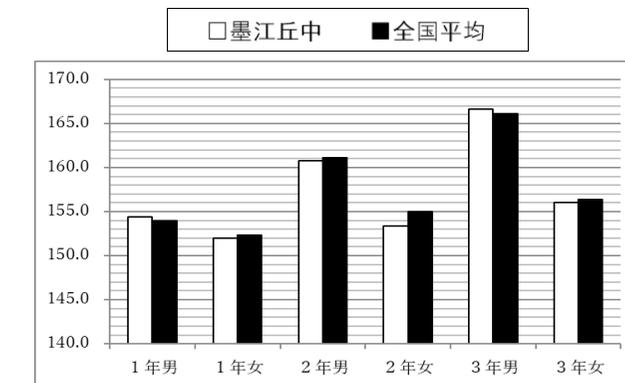
誰かと比較するのではなく、今年度できるようになったことを振り返り、自分で自分を褒めるのもいいかもしれません。成長した皆さんの次の学年での活躍を楽しみにしています！

発育・視力結果

4月に行った発育測定・視力検査の墨江丘中学校の平均を載せています。自分の結果と見比べてみましょう。

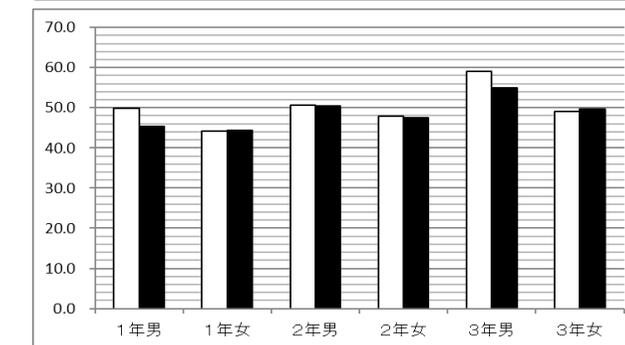
◆ 身長

	墨江丘中平均	全国平均
1年男	154.4	154.0
1年女	152.0	152.3
2年男	160.8	161.1
2年女	153.4	155.0
3年男	166.6	166.1
3年女	156.0	156.4



◆ 体重

	墨江丘中平均	全国平均
1年男	49.9	45.3
1年女	44.1	44.4
2年男	50.7	50.5
2年女	47.9	47.5
3年男	59.0	55.0
3年女	49.0	49.6



電子メディアと上手につきあおう

ネットをしているとき、 いくつあてはまるかな？

- ① ネットに夢中と感じる
- ② 満足のため使用時間をもっと長時間したい
- ③ 中止を試みたがうまくいかないことがたびたびある
- ④ 時間を短くしようとするときイライラする
- ⑤ 考えていたより長く続けてしまう
- ⑥ ネットで人間関係を台無しにしたことがある
- ⑦ 熱中を隠すため家族や先生に嘘をついたことがある
- ⑧ 絶望、不安から逃げるためにネットを使う

長時間ネット・電子メディアを 使いすぎると・・・

- 睡眠不足
- 学力低下
- 入眠困難
- 集中力低下
- 視力低下
- 眼の疲れ
- イライラ
- トラブル増加

先日の全校集会で、保健委員の北川さん、釘貫さんより、食習慣アンケートの結果と「電子メディアと睡眠について」発表がありました。機器の不調でスライドが映らなかったので一部を掲載します。上の「ネットをしているとき、いくつあてはまるかな？」のスライドで、0~2個という人は、今のところネット依存になっていないので、この調子で上手に電子メディアと付き合ってください！3~4個という人は危険ゾーン。依存にじわじわ近づいています。5個以上という人は、ネット依存の可能性あり。ネットに大事な時間が奪われていないか？使い方も含めて見直してみましょう。

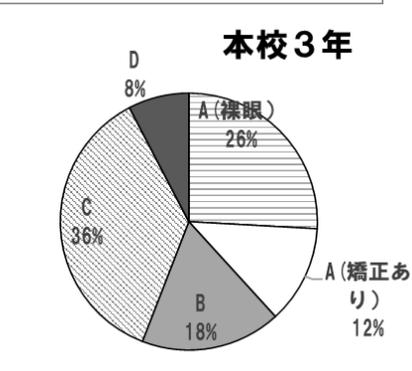
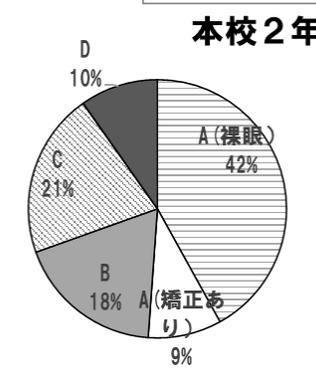
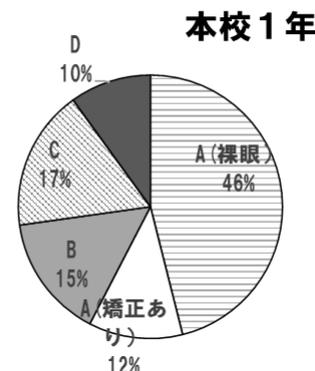
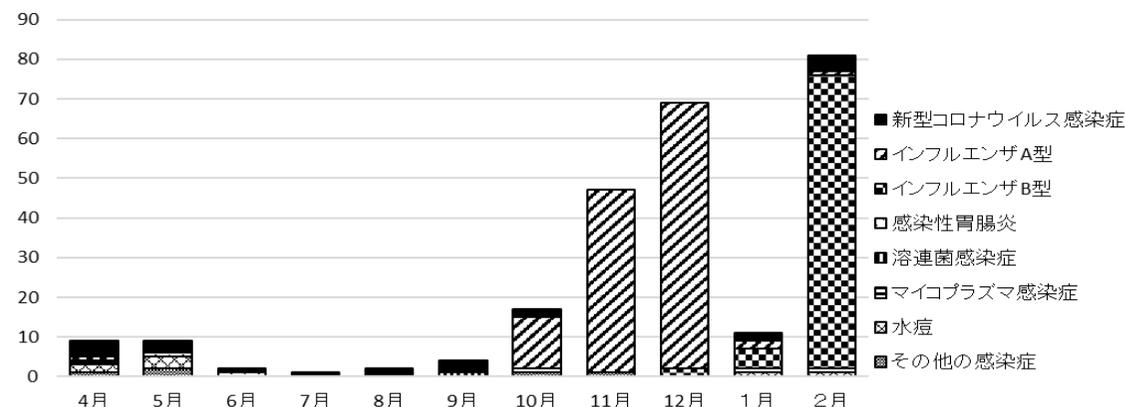
右のQRコードまたは下のリンクから、電子メディアと上手につき合うためのヒントを見ることができます！ぜひ皆さんチェックしてくださいね。



https://drive.google.com/file/d/1t6nu7_n135SPk2vmH5OIudLC_FhrA_GD/view?usp=sharing

出席停止状況

今年度の、本校における学校感染症の流行状況です。
(※学校保健安全法及び施行規則に定められる感染症)

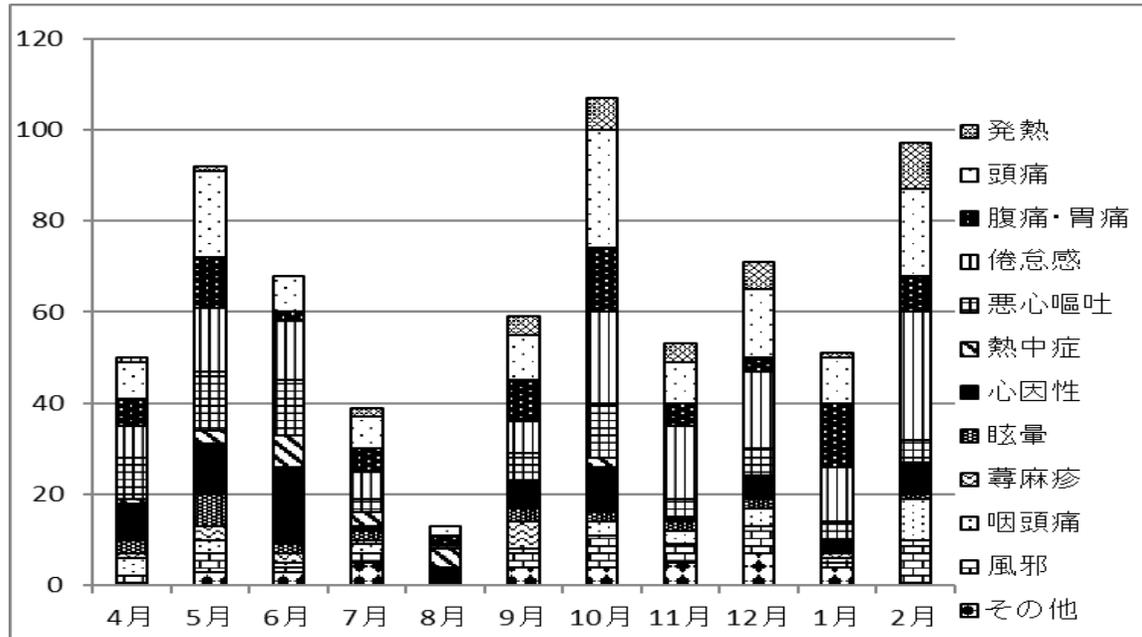




令和7年度 年間

* 内科 処置件数 *

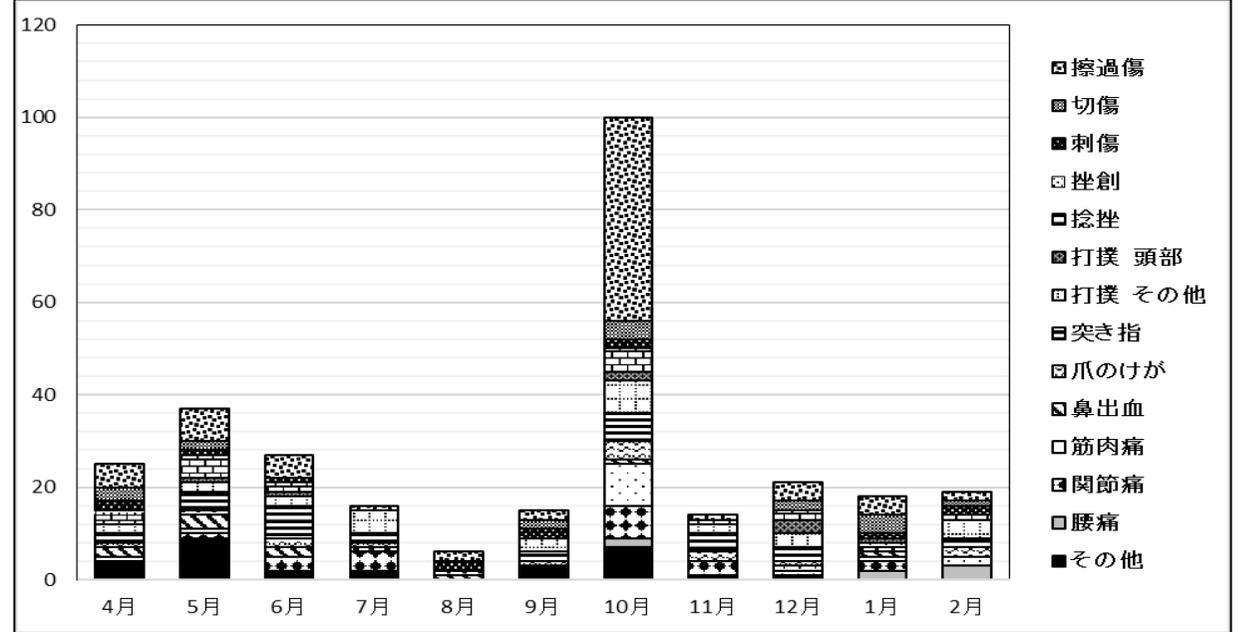
おんかん
年間
700件



保健室利用状況

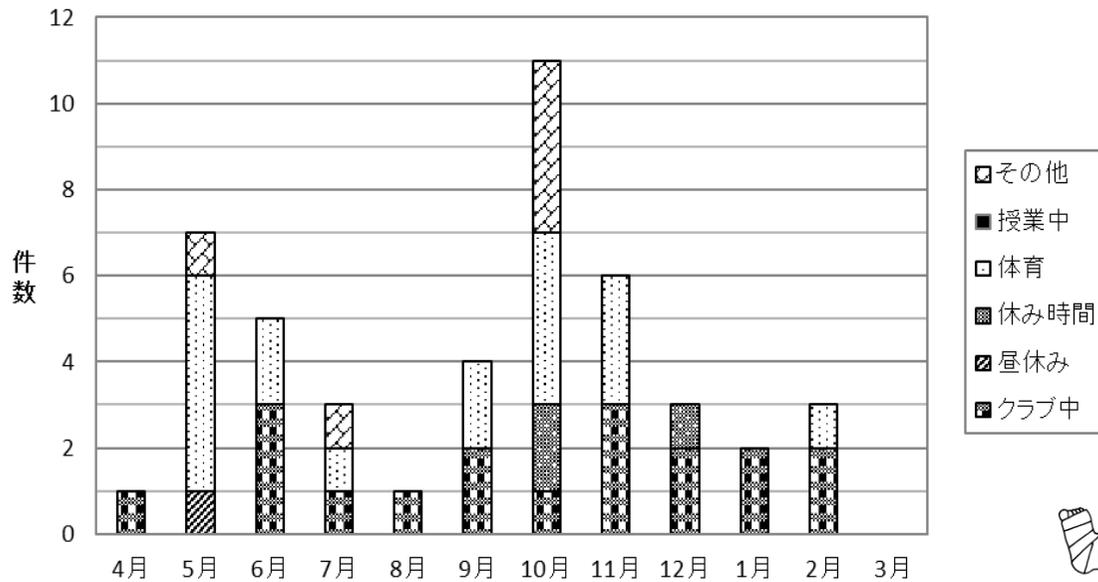
* 外科 処置件数 *

おんかん
年間
298件



* 要医療災害件数 *

おんかん
年間
46件



ほけんしつより

今年度は5月、10月、2月の来室が多かったものの、来室者数は大幅に減少しました。ただし、年間を通して、睡眠不足と思われる人が目立ちました。昨年度と比べ、頭痛や心因性による来室の割合が増えています。睡眠不足は心と体に大きな影響が出るため、しっかり睡眠をとるよう心がけたいものです。また、眼精疲労や肩こりなど、目の使いすぎや姿勢の悪さからきていると思われる症状も多かったです。次年度も電子メディアとの上手な付き合い方を身につけたいですね。

学校感染症については、インフルエンザA型とB型が猛威をふるい、休業の措置をとったクラス・学年もありました。受験を控えた3年生の流行を心配していましたが、さすが3年生！大きな流行はありませんでした。これからも石鹸を使った手洗いや、清潔なハンカチの持参など基本的な感染予防行動を続け、元気に過ごしてほしいと思います。

病院を受診するケガは、部活動や体育でのケガが多かったです。休憩時間や放課後のケガも昨年度より増えています。捻挫や突き指で病院に行った人の骨折率が36.9%と高かったです。中には注意すれば防げるケガも多いので、運動前にストレッチをする、周りに危険な物はないか確認して行動するなどして、来年度も予防していきたいものです。

4月から新しい1年のスタートです。またひとつ大人に近づく皆さんに、素晴らしい出会いがありますように！

ほけんしつ はやみ 速水 ようこ 陽子 すが 菅 ゆい 侑依

