

ほけんだより



れいわ ねん がついたち
令和7年3月1日

いしかわけんりつ がっこう
石川県立ろう学校

ほ けん し つ
保 健 室

卒業や進級、進学の季節は、「さようなら」と「こんにちは」がいっぱい訪れる時期。

毎日が慌ただしくて、気持ちが落ち着かない人もいるでしょう。そんな時はできるだけ自分らしくいられるように、自分なりのリラックス方法で乗り切りましょう。心がほぐれたら、元気に活動する力がきっとわいてきます！長い人生の中での学校生活は一生の宝物だと思います。みんなが素敵な春をむかえられますように。

がつ ほけんぎょうじ 3月の保健行事

3月 4日 (火) 午前 (幼) 体重測定
3月 5日 (水) 午前 (小4~6年) 体重測定
3月 12日 (水) 午前 (小1~3年) 体重測定

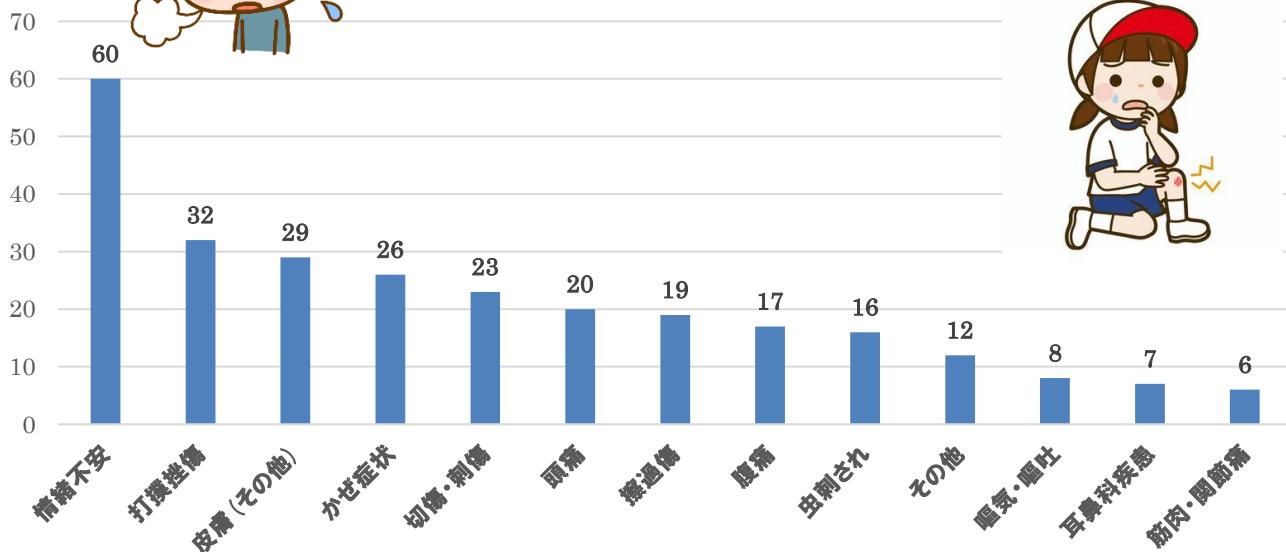


みんなの保健室利用状況

(令和6年4月~令和7年1月末までのデータ)



どのような病気やケガが多かったか



この1年間、皆さんは健康に過ごせましたか？来室理由で最も多かったのは情緒不安、次いで打撲挫創、皮膚(その他)が続きます。皮膚の症状にはかゆみや発疹、手荒れなどが含まれます。元気な子どもたちが多い本校では切傷・刺傷や擦過傷も多いです。傷は自然治癒力でも治りますがきれいに洗って清潔にすることでさらに早く治るので、まずは自分で流水で洗ってみましょう。



ほうこく がつ にち がっこうほけんいいんかい
2月20日(木)に学校保健委員会が
かいさい 開催されました。

本校では毎年、学校医の先生方をお招きして、学校保健委員会を開催しています。本校からは健康診断結果や保健室利用状況、子どもたちの聞こえや学校給食に関する取り組み状況などを報告しました。今回は積雪で足元の悪い中、内科の辻先生、眼科の藤村先生、耳鼻咽喉科の安田先生にご参加いただき、とても有意義な会となりました。



コロナ禍があけてからマイコプラズマや RS ウイルス等、さまざまな感染症の流行がバラバラに発生し、長引く咳症状を訴える人が多かったり、同じ感染症に2~3回罹患する人もいたそうです。そのためか特に大人用の鎮咳剤(咳症状を抑える薬)が不足した状態が続いているようです。

また、最近はスマホを長時間使用する子供達が増えましたが、聴覚に障害がある子供たちにとって視覚情報は大切なので、使用を禁止するのではなく使用時間を話し合って決めたり、スマホ画面を目に優しい設定(例えば、画面の明るさを調節、文字サイズを大きくする、ダークモードの利用や赤色系の波長に変更する等)にするなどの工夫が大切だとアドバイスをいただきました。

ご参加いただいた学校医の先生方にはお忙しい中、本当にありがとうございました！

ほけんしつ
保健室から…



この1年間、保護者の皆さんには定期健康診断をはじめ、保健教育にご理解を頂きありがとうございました。4月から新年度が始まります。心配なことも多々あるかと思いますが、誰かに話を聞いてもらったり相談してみると気持ちも少しは落ち着くと思います。話しやすい雰囲気づくりも大切ですね。何かありましたら担任や職員に声をかけてください。来年度もよろしくお願ひします。

そして、卒業を迎えた皆さん、これからも自分の体は自分で守って大切にしてくださいね。長い生涯の中で何が大切か？お金や名譽も大切かも知れませんが、“健康なくして成功はつかめません！”心の健康も忘れずに…。

