

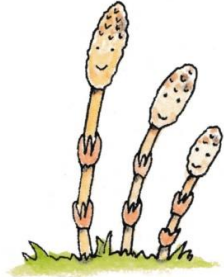
保健だより

令和 5 年 3 月
1 年の振り返り号室
津 幡 高 校 保 健 室

コロナ禍でいつも通りとは言えなかったこの1年が終わろうとしています。皆さんは心身ともに穏やかに過ごせているでしょうか。残念ながらまだまだ緊張の日々は続きそうですが、暖かな日差しあふれる春の日を心待ちにしながら、この1年を振り返り、4月からの新生活にむけ心身の状態を整えましょう。

《この一年間を振りかえってみよう！》

この一年、健康に過ごせましたか？病気やけがをした人は、4月から病気やけがをしないように注意して過ごしましょう。健康診断の後にもらった『結果のお知らせ』がそのままになっていませんか？治療や検査がまだ終わっていない人は、春休みの間に済ませておきましょう。



() 内は昨年度のデータ

学校を休んだ人が
多かった月は？



1月(6月)



感染症も流行りやすい冬の季節。お休みの生徒もぐっと増えました。

保健室にきた人の数が
一番多かったのは？

11月 (6月)

文化祭や新入大会の疲れがでたのが、今年度は11月が最も多かったですね。

保健室に来た人の中で
一番多かった症状は？

頭痛(頭痛)



2番目は、腹痛(〃)
3番目は、気持ち悪い(〃)

保健室に来た人の中で
一番多かったけがは？



すり傷(すり傷)

2番目は、突き指(打撲)
3番目は、打撲(突き指)

津幡高校



保健室の

1年間

2022.4~2023.2

1年間で1日も学校を
休まなかった人の数は？
(出席停止を除く)

103人 (121人)

全校生徒310人
約33%のみなさんが皆勤賞！

1年間に何人くらい
保健室にきましたか？

849人 (1163人)

昨年度より、来室者数は大幅に減りましたね☆彡

今年度、インフルエンザに
かかった人数は？

17人 (0人)

今年は、石川県にもインフルエンザ警報がでるほどの流行でしたね。。

歯科検診でむし歯の疑いがある
といわれた人の中で、受診した
人の割合は？

40% (30%)

むし歯はそのままにしておいても治りません。歯医者へGo!!



《4月からの検診予定》 ※新型コロナの感染状況により変更の可能性があります。

4月 17日(月) 身体計測
19日(水) 内科検診①
20日(木) 検尿(一次)
21日(金) 歯科検診①
24日(月) 心電図検診(1年生)
25日(火) 歯科検診②
26日(水) 内科検診②

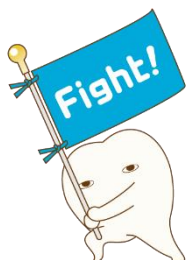
5月 9日(火) 結核検診(1年生)
10日(水) 耳鼻科検診(1年生)
11日(木) 検尿(二次)
12日(金) 歯科検診(欠席者)
24日(水) 内科検診③
31日(水) 内科検診(欠席者)

検診当日は欠席や遅刻をしないように、気をつけて過ごしてね!



毎日の歯磨きが歯周病のリスクを減らすよ。当日の朝も忘れずに!

《学校歯科医さんより ご助言をいただきました!》



う歯については軽微なものが多かった様子でした。ただ、コロナ禍の影響でマスクをし、会話が少なくなると唾液量の減少により、口の中の細菌が増加するので、注意が必要です。

軽微なうちに、早めの治療をこころがけましょう!

がんばったみんなにハグを

1年間、たくさん頑張った皆さん。
ぜひ、おススメしたいスキンシップが「ハグ」です。

ハグでこんなにいいこと

- ・リラックス効果
- ・ストレス解消
- ・幸福感や安心感がアップ

なぜハグがいいの?

ハグをすると「幸せホルモン」と呼ばれるオキシトシンを始め、ドーパミンやセロトニンなど、ポジティブな気持ちになれるホルモンがたくさん出ます。おかげで呼吸が深くなり、体がほぐれてリラックスできるのです。ハグを30秒すると、ストレスの30%が軽減されたという研究も。さらにハグをした人への愛情も深まるそうですよ。

ただし、相手の同意のないハグはダメ!!

