



保健だより

令和6年3月号
津幡高校保健室
1年の振り返り





5月の地震を忘れかけていた頃に、また大きな地震（令和6年度能登半島地震）が起きました。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。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1年間を振り返ってみよう！》

この1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

<p>来室者数が、 1番多かった月は？</p> <p>6月(11月)</p> <p>6月は、梅雨でシメシメが続き、さらに連休もありません。気持ちもしんどかったですか？土日ですっかり休養しましょう。</p>	<p>今年度の来室者数は？</p> <p>1038人(849人)</p> <p>昨年度より、来室者数が大幅に増えました。家で体調を整えて、元気に登校しましょう！</p>	<p>来室者の中で、 1番多かった症状は？</p> <p>頭痛(頭痛)</p> <p>2番目は、 風邪症状(腹痛)</p> <p>3番目は、 腹痛(気持ち悪い)</p>
<p>来室者の中で、 1番多かった学年は？</p> <p>1年生(2年生)</p> <p>2番目は、 3年生(〃)</p> <p>3番目は、 2年生(1年生)</p>	<p>津幡高校 保健室の 1年間</p> <p></p> <p>2023.4~2024.2</p>	<p>来室者の中で、 1番多かったけがは？</p> <p>すり傷(すり傷)</p> <p>2番目は、 打撲(突き指)</p> <p>3番目は、 捻挫(打撲)</p> 
<p>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？</p> <p>26%(40%)</p> <p>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!!</p> 	<p>今年度、新型コロナウイルスにかかった人数は？</p> <p>33人</p> <p>11月に流行しました。</p> 	<p>今年度、インフルエンザにかかった人数は？</p> <p>58人</p> <p>10月、12月に流行しました。</p>

どちらのウイルスも、寒い季節に流行していますね。どうして寒くなると感染症が流行するのでしょうか？
12月保健だよりに、理由を掲載しているのでチェック

《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 16日(火) 身体計測
 17日(水) 内科検診①
 19日(金) 歯科検診①
 23日(火) 歯科検診②
 24日(水) 内科検診②
 26日(金) 心電図検診(1年生)

5月 7日(火) 結核検診(1年生)
 8日(水) 耳鼻科検診(1年生)
 10日(金) 歯科検診(欠席者)
 22日(水) 内科検診③
 29日(水) 内科検診④

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!

耳の日

3月3日は「**耳の日**」です。社団法人日本耳鼻咽喉科学会の提案により制定された記念日です。難聴と言語障害をもつ人々の悩みを少しでも解決したいという、願いから始められたものでした。また、3の形が耳に似ていることや、3(み)3(み)の語呂合わせから日付が決まりました。

注意! 子どもの耳のトラブル



外耳炎 (主な症状) 耳の痛み、かゆみ、聞こえが悪い など

耳の入口から鼓膜までの間(外耳)に起こる炎症です。耳垢がたまりすぎて発症することもあるが、逆に耳掃除の際についた傷から感染することもあります。耳かきのしすぎにもご注意ください。



中耳炎 (主な症状) 耳の痛み、耳だれ、聞こえが悪い、発熱 など

子どもは鼻と耳を繋ぐ管が太く短いため、感染症をきっかけに中耳炎を発症することが多いです。風邪の後に耳を気にするそぶりがあるときは要注意です。

寒い日は音が遅くなる?



音は空気を波のように揺らして耳に伝わってきます。この空気の温度が変わると、なんと音が伝わる速さも変わってしまいます。

音が伝わる速さを「音速」と言います。空気の中を1秒で約331m進むスピードです。でも、これは気温が0℃の時の速さ。1℃上がるごとに音速はさらに0.6mも速くなります。

だから暖かければ暖かいほど、音は速くなり、寒ければ寒いほど、遅くなります。これは空気の動きが原因。暖かいと良く動き、寒いと鈍くなります。

気温で伝わり方が変わるので、いつもの音も、聞く時間や季節の違いで変化があります。学校のチャイムや花火の音などの聞こえ方が違うかもしれませんよ。

