



# 保健だより



新年度まであと少し。たくさんの思い出が詰まった1年間も締めくくりの時期です。この一年を振り返って、何が一番に思い浮かびましたか？楽しかったのはどんなことでしょうか。3月9日はサンキューの日。心の中に「お世話になったな」「嬉しいことをしてくれたな」という人が浮かんだら、ありがとうの気持ちを伝えておきたいですね。暖かな日差しあふれる春の日を心待ちにしながら、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

来室数が 1番多かった月は？  <b>9月（6月）</b>  9月は、夏休み明けでしんどかったですか？生活リズムが乱れている人も多かったように感じます。気持ちを切り替えて、早寝早起きから始めてみよう！	今年度の来室者数は？  <b>1043人</b> <b>(1038人)</b>  来室者数は昨年度とあまり変わりませんでした。家で体調を整えて、元気に登校しましょう！	来室数の中で 1番多かった症状は？  <b>頭痛（頭痛）</b>  2番目は倦怠感（風邪症状） 3番目は風邪症状（腹痛）
来室数の中で 1番多かった学年は？  <b>2年生（1年生）</b>  2番目は1年生（3年生） 3番目は3年生（2年生）	津幡高校 <b>保健室の</b> <b>1年間</b> 高 2024.4~2025.2	来室数の中で 1番多かったけがは？  <b>すり傷（すり傷）</b>  2番目は打撲（打撲） 3番目は虫刺され（捻挫）
歯科検診で虫歯の疑いがあると言われた人の中で、受診した人の割合は？  <b>29%（26%）</b>  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!!	今年度、新型コロナウイルスにかかった人数は？  <b>15人</b> 1月に流行しました。	今年度、インフルエンザにかかった人数は？  <b>43人</b> 12月に流行しました。

どちらのウイルスも寒い時期に流行しています。  
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



- 4月 11日（金）耳鼻科検診（1年生）  
 15日（火）身体計測  
 16日（水）内科検診①  
 18日（金）歯科検診①  
 22日（火）歯科検診②  
 23日（水）内科検診②  
 25日（金）心電図検診（1年生）

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！



- 5月 7日（水）結核検診（1年生）  
 9日（金）歯科検診（欠席者）  
 21日（水）内科検診③  
 28日（水）内科検診④



毎日の歯磨きがむし歯や  
歯周病のリスクを減らす  
よ。  
当日の朝も忘れずに！



## 目の健康のために～みんなへのお願い～

文部科学省の学校保健統計調査において、日本における裸眼視力1.0未満の子供の割合は、約40年前と比べて増加傾向にあります。また、近視は将来の目の病気と関連が大きいことがわかっています。

近視は遺伝要因と環境要因の両方が関係すると言われていますが、近年の近視の増加は環境による影響が大きいと考えられています。そこで、目を守るためにできることを実践ていきましょう！



### 1 屋外で過ごすことを増やしましょう！

外で過ごすと近視になりにくいと言われているよ！  
熱中症や紫外線などへの対策も忘れないね！



### 2 できる限り、近い所を見る作業は短くしましょう！

明るい部屋で！  
暗いときは明かり  
をつけてね。



近くで見ない！  
本や画面を目から  
30cm以上離してね。



時々休憩！  
30分に1回は  
体を動かそう。



こんなことがあったら、お家の人に伝えてね。

黒板の字が見えにくく

目を細めないと  
遠くの文字が読みにくく

ぼやけて見えたり  
かさなって見えたりする



（参考）

・児童生徒の近視実態調査事業「調査結果報告書」等の掲載ページ  
(URL) [https://www.mext.go.jp/a\\_menu/kenko/hoken/1353640.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/kenko/hoken/1353640.htm)