



保健だより

2025年3月発行
津幡高校保健室

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、ありがたい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！

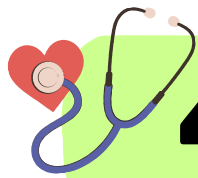
この1年、健康に過ごせましたか？病気やけがをした人は、4月から病気やけがをしないように注意して過ごしましょう。健康診断の後にもらった『結果のお知らせ』がそのままになっていませんか？治療や検査がまだ終わっていない人は、春休みの間に済ませておきましょう。



()内は昨年度のデータ

<p>来室数が 1番多かった月は？</p> <p>9月(6月)</p> <p>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！</p>	<p>今年度の来室者数は？</p> <p>1043人 (1038人)</p> <p>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！</p>	<p>来室数の中で 1番多かった症状は？</p> <p>頭痛(頭痛)</p> <p>2番目は倦怠感(風邪症状) 3番目は風邪症状(腹痛)</p>
<p>来室数の中で 1番多かった学年は？</p> <p>2年生(1年生)</p> <p>2番目は1年生(3年生) 3番目は3年生(2年生)</p>	<p>津幡高校 保健室の 1年間 高 2024.4~2025.2</p>	<p>来室数の中で 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(打撲) 3番目は虫刺され(捻挫)</p>
<p>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？</p> <p>29%(26%)</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>15人 1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>43人 12月に流行しました。</p>

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 ~みなさんへのお願い~

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きています。

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していきましょう！



1 屋外で過ごすことを増やしましょう！

外で過ごすとなんか近視になりにくいと言われてるよ！
熱中症や紫外線などへの対策も忘れずにね！



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い

目を細めないと
遠くの文字が読みにくい

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