

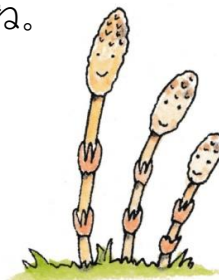
# 保健だより

平成29年3月22日  
1年の振り返り号  
津幡高校保健室

あたたかな日差しが感じられるようになり、いよいよ春が近づいてきましたね。皆さんはこの一年を有意義に過ごせたでしょうか。春は新たに物事をはじめするのに良い時期です。4月から気持ちを新たに学校生活を送れるように、今から計画を立て始めるとよいですね。

## 《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、春休みの間にすませておきましょう。



**保健室利用者数**

病気 713 人

けが 435 人

**学校感染症による出席停止者数**

101人

## 保健室の1年間 みんなの健康をふりかえって

(3月17日現在)

**受診状況**

視力 26%

歯科 23%

**保健室の人気アイテム**

『身長計・体重計』

## ふりかえろう1年間の健康

「はい」と思うものに✓をつけてみよう

<input type="checkbox"/> しっかり睡眠をとった 	<input type="checkbox"/> 快食・快便だった 	<input type="checkbox"/> 大きな病気やけがをしなかった 
<input type="checkbox"/> よく運動した 	<input type="checkbox"/> 歯みがきや手洗いなど基本的なことはできた 	<input type="checkbox"/> 悩みや不安はあまりなかった 
<input type="checkbox"/> 毎日、朝ごはんを食べた 	<input type="checkbox"/> スマホやインターネットに依存しなかった 	<input type="checkbox"/> 人にやさしくできた 

## 《 4月からの検診予定 》

4月 14日(金) 身体計測  
 18日(火) 検尿  
 19日(水) 内科検診①  
 21日(金) 結核検診(1年生)  
 25日(火) 歯科検診①  
 26日(水) 歯科検診②(午前)、内科検診②(午後)  
 27日(木) 心電図検診(1年生)

5月 9日(火) 検尿二次  
 10日(水) 内科検診③  
 24日(水) 内科検診④

6月 6日(火) 耳鼻科検診(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!



## 治療・通院は 春休みがチャンス



## 自分で行える花粉症対策



ツルツルした  
服を着る

マスク、メガネ  
をつける

家に帰ったら  
洗顔・手洗い・  
うがい

## 耳マッサージでリフレッシュしよう! 血行もよくなるよ

### もむ



親指と人差し指でつまんで、耳全体をもみほぐしていく。

### こする



中指と人差し指で耳の付け根の前後をはさみ、上下にこする。

### 引っ張る



親指と人差し指で耳のふちを持ち、上、横、下方向に引く。

### 折る



上下に二つに折ったり、顔側に倒したりする。