

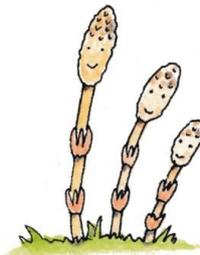
保健だより

平成30年3月19日
1年の振り返り号
津幡高校保健室

大雪で凍えていたのが嘘のように、あたたかな日差しが感じられるようになりました。いよいよ春ですね。皆さんはこの一年を有意義に過ごせたでしょうか。春は新たに物事を始め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。

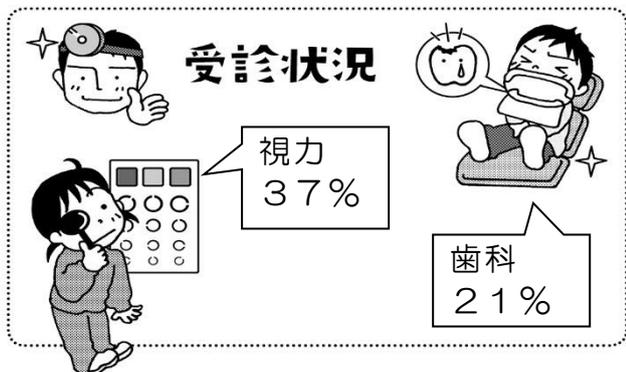
《この一年間を振り返ってみよう!》

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。



保健室の1年間 みんなの健康をふりかえって

(3月15日現在)



検診の受診状況から思うこと...



保健室の来室者ですが、この3年ほど減少傾向にあります。けがや病気で困っている人が少ないと考えるとホッとすることはありますが、その一方で検診で虫歯や視力低下が分かって病院へ行かない人がほとんど。一向に受診率が上がりません。これはどうしてでしょうか。

病院へ行かない人にも様々な理由があると思います。部活で毎日遅くまで練習に励み、病院の診察時間には間に合わない。かかりつけ医が遠く、保護者の都合がつかないので行けない。治療費が心配で行けないなど…。個別に話を聞くと納得せざるを得ない場合もあります。

ですが、人間の身体は取り換えパーツがあるような便利なつくりにはなっていません。一度壊すと簡単に元には戻らないものです。今一度、これから先もずっと付き合っていく自分の身体をしっかりとメンテナンスしませんか。身体の健康は心の健康にもつながり、あなたの可能性を広げてくれます。これまでも伝えてきましたが、あなたの心身を守れるのはあなただけです。ぜひ春休みを有効に使って、自分自身をいたわってあげてくださいね。

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

しっかり睡眠をとった 	快食・快便 だった 	大きな病気や けがをしなかった 
よく運動した 	歯みがきや手洗いなど 基本的な ことは できた 	悩みや 不安は あまり なかった 
毎日、朝ごはんを食べた 	スマホや インターネットに 依存しなかった 	人に やさしく できた 

《4月からの検診予定》

- 4月
- 13日(金) 身体計測
 - 17日(火) 検尿
 - 18日(水) 内科検診①
 - 19日(木) 心電図検診(1年生)
 - 20日(金) 歯科検診①
 - 25日(水) 内科検診②
 - 26日(木) 結核検診(1年生)
 - 27日(金) 歯科検診②
- 5月
- 8日(火) 検尿二次
 - 9日(水) 内科検診③
 - 22日(火) 耳鼻科検診(1年生)
 - 23日(水) 内科検診④
 - 30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!

「ありがとう」は魔法の言葉

「ありがとう」の機会は、日常にたくさん隠れています。たとえば、いつもごはんを作ってくれるおうちの方。いつも仲良くしてくれる友だち。あなたが成長できるようにと教えてくれる部活の先輩。気にかけてくれているご近所さん。他にも、思い浮かぶ顔はありませんか?

「ありがとう」は言ったほうも言われたほうも嬉しくなる魔法の言葉。そして、3月9日は「サンキューの日」。この機会に、普段言えずに心にたくさんたまっている「ありがとう」を伝えてみるのもいいですね。



自分ができる花粉症対策

