

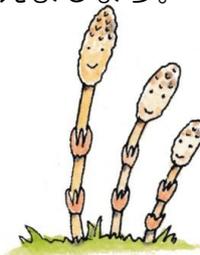
# 保健だより

平成31年3月19日  
1年の振り返り号  
津幡高校保健室

上着もいらなくらい暖かい日もあれば、雪がちらつく日もあったりと気まぐれな空模様が続いていますが、皆さん体調を崩していませんか？例年より降雪も少なく、比較的暖かな冬でしたが本格的な春の訪れにはもう少し時間がかかりそうです。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。

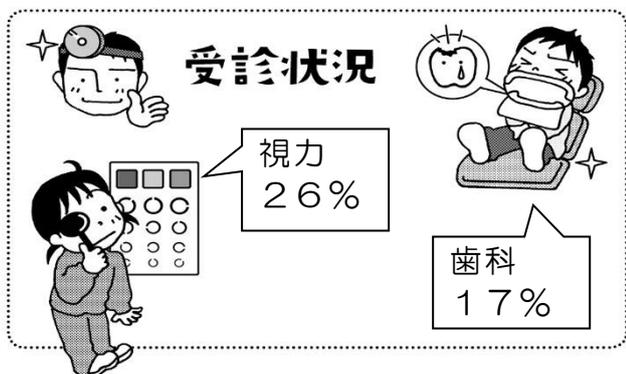
## 《この一年間を振り返ってみよう！》

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)



### 検診後の受診状況から思うこと...

保健室の来室者ですが、ここ数年減少傾向にあったところ、今年度は増加し、すり傷・捻挫といった軽いけがや頭痛・腹痛を訴える人が多く来室しました。一方検診では虫歯や視力低下を指摘される人が200名前後いましたが、受診率は3割未満という残念な結果でした。

病院へ行かない人にも様々な理由があると思います。部活に毎日遅くまで励み、病院の診察時間には間に合わない。かかりつけ医が遠く、保護者の協力がないと簡単に行けない。治療費が心配など…。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りません。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
- 12日（金） 身体計測
  - 17日（水） 検尿
  - 18日（木） 内科検診①
  - 19日（金） 結核検診（1年生）
  - 19日（金） 歯科検診①
  - 23日（火） 歯科検診②
  - 24日（水） 内科検診②
  - 25日（木） 心電図検診（1年生）

- 5月
- 10日（金） 検尿二次
  - 22日（水） 内科検診③
  - 29日（水） 内科検診④

- 6月
- 4日（火） 耳鼻科検診（1年生）
  - 19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！

## 同じ気温でも……？

「天気予報では昨日と同じ気温だったのに、今日のほうが寒いなあ…」と感じたことはありませんか？



「寒い」「暑い」と感じるポイントは「体に入ったり出たりする熱」に関係しています。たとえば、風の強い日はなんだか寒く感じますよね。これは、強い風が吹くと体に当たる空気の量が増え、空気が体か

ら奪っていく熱の量も増えるからです。このように、人が感じる寒暖の目安を『体感温度』と言います。少しずつ春めいてきましたが、まだまだ朝夜は寒い日が続きます。気温と共に『体感温度』も意識して、自分の体調にあわせた服装の調節をしましょう。

