

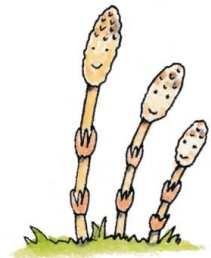
# 保健だより

令和3年3月18日  
1年の振り返り号  
津幡高校保健室

新型コロナウイルスによる休校から始まり、いつも通りとは言えなかったこの1年が終わろうとしています。皆さんは心身ともに穏やかに過ごせているでしょうか。残念ながらまだまだ緊張の日々は続きそうですが、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月からの新生活におけ心身の状態を整えましょう。

## 《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、春休みの間に済ませておきましょう。



**保健室利用者数**

病気785人

けが298人

**学校感染症による出席停止者数**

8人

昨年度は38人。マスクの効果が激減しました！インフル「0」！

## 保健室の1年間 みんなの健康をふりかえって

(3月12日現在)

**受診状況**

視力 22%

歯科 18%

**保健室の人気アイテム**

1位 身長計・体重計  
2位 クマのぬいぐるみ  
3位 加湿器

## 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

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

《4月からの検診予定》 ※新型コロナの感染状況により変更の可能性があります。

4月 中旬～ 身体計測  
 14日(水) 内科検診①  
 16日(金) 検尿(一次)  
 20日(火) 耳鼻科検診(1年生)  
 21日(水) 内科検診②  
 23日(金) 心電図検診(1年生)  
 27日(火) 歯科検診①  
 28日(水) 歯科検診②

5月 7日(金) 結核検診(1年生)  
 12日(水) 内科検診③  
 検尿(二次)  
 26日(水) 内科検診④

6月 9日(水) 内科検診(欠席者)  
 未定 歯科検診(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!

2020 今年度の生活が 日常になる 2021

こまめに健康観察

しっかり報告



体温計はわきの下の中心に、腕に対して30~40°の角度で差し込む。

症状なくてもマスク着用

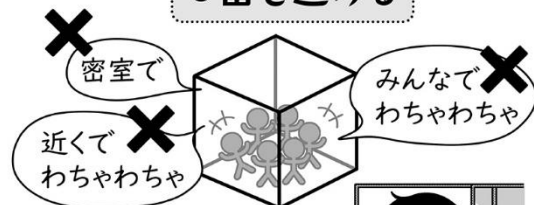
元気=大丈夫ではない。

無症状なだけかもしれない。



屋外で距離が取れるときは、必ずしも大丈夫です。

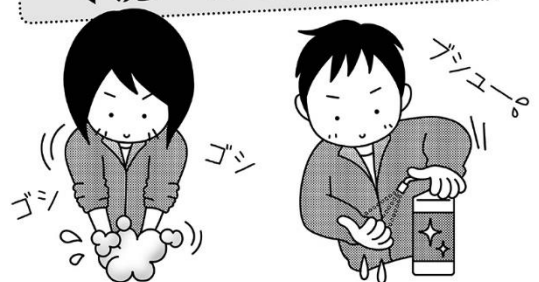
3密を避ける



思いやりの距離

換気

手洗い or 消毒 30秒



石けんと流水で。アルコールもたっぷり。