

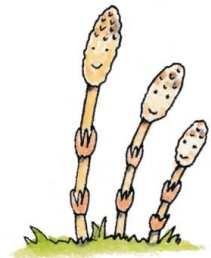
# 保健だより

令和4年3月14日  
1年の振り返り号  
津幡高校保健室

コロナ禍で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 837人

けが 331人

**保健室利用状況**

一番多かった

病気	けが
1位 頭痛	1位 すり傷
2位 腹痛	2位 打撲
3位 気持ち悪い	3位 突き指

## 保健室の1年間 みんなの健康をふりかえって

(3月11日現在)

**受診状況**

視力 25%

歯科 31%

**保健室の人気アイテム**

- 身長計・体重計
- クマのぬいぐるみ
- 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。

<u>4月</u>	13日(水)	内科検診①
	15日(金)	身体計測
	19日(火)	歯科検診①
	20日(水)	検尿(一次) 内科検診②
	22日(金)	歯科検診②
<u>5月</u>	11日(水)	結核検診(1年生)
	12日(木)	検尿(二次)
	25日(水)	内科検診④
<u>6月</u>	1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!

※耳鼻科検診(1年生)は秋頃に実施予定です。

《学校歯科医さんより ご助言をいただきました!》



う歯並びに歯肉炎、歯垢付着に関して特に問題ある生徒はいなかったと思います。

日々の生活の中でお口の健康を維持することが全身の健康、とりわけ感染症を防ぐ免疫力を高めることにつながります。

《もうすぐ春休み》

