



3月保健だより



新年度まであと少し。たくさんの思い出が詰まった1年間も締めくくりの時期です。この一年を振り返って、何が一番に思い浮かびましたか？楽しかったのはどんなことでしょうか。3月9日はサンキューの日。心の中に「お世話になったな」「嬉しいことをしてくれたな」という人が浮かんだら、ありがたい気持ちを伝えておきたいですね。暖かな日差しあふれる春の日を心待ちにしながら、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1年を振り返ってみよう！



()内は昨年度のデータ

<p>来室数が 1番多かった月は？</p> <p>9月(9月)</p> <p>9月は、夏休み明けでしんどかったですか？生活リズムが乱れている人も多かったように感じます。気持ちを切り替えて、早寝早起きから始めてみよう！</p>	<p>今年度の来室者数は？</p> <p>891人 (1043人)</p> <p>来室者数は昨年度より減少しました。家で体調を整えて、元気に登校しましょう！</p>	<p>来室数の中で 1番多かった症状は？</p> <p>頭痛(頭痛)</p> <p>2番目は風邪症状(風邪症状) 3番目は腹痛(腹痛)</p>
<p>来室数の中で 1番多かった学年は？</p> <p>1年生(2年生)</p> <p>2番目は3年生(1年生) 3番目は2年生(3年生)</p>	<p>津幡高校 保健室の 1年間 高</p> <p>2025.4~2026.2</p>	<p>来室数の中で 1番多かったけがは？</p> <p>すり傷(すり傷)</p> <p>2番目は打撲(打撲) 3番目はつき指(虫刺され)</p>
<p>歯科検診で虫歯の疑いがあると 言われた人の中で、 受診した人の割合は？</p> <p>29%(29%)</p> <p>むし歯はそのままにしておいても 治りません。歯医者へGo!!</p>	<p>今年度、新型コロナウイルス にかかった人数は？</p> <p>15人</p> <p>9月に流行しました。</p> 	<p>今年度、インフルエンザ にかかった人数は？</p> <p>110人</p> <p>11月~はインフルエンザA 1月~はインフルエンザBが 流行しました。</p>

この1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。

4月からの検診予定

4月	15日 (水)	内科検診①
	16日 (木)	身体計測
	17日 (金)	結核検診 (1年生)
	21日 (火)	歯科検診①
	22日 (水)	内科検診②
	23日 (木)	心電図検診 (1年生)
	24日 (金)	歯科検診②
	28日 (火)	耳鼻科検診 (1年生)
5月	8日 (金)	歯科検診 (欠席者)
	20日 (水)	内科検診③
	27日 (水)	内科検診④

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！



毎日の歯磨きがむし歯や歯周病のリスクを減らすよ。当日の朝も忘れずに！

3月3日は耳の日

ヘッドホン イヤホンの耳にやさしい使い方

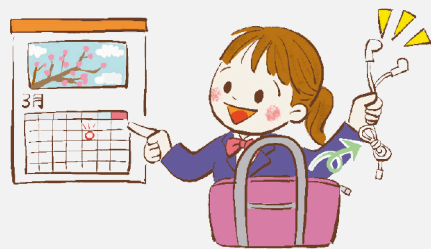
ヘッドホン・イヤホンを使って大きな音量で聞いたり、長時間聞いたりすると、耳にダメージがたまっていきます。そのダメージで耳が聞こえにくくなるかもしれません。正しい使い方をしましょう。



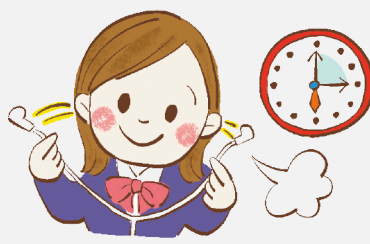
音量を上げすぎない



長時間使わない



使わない日を作る



こまめに休憩する

耳マメ知識

耳そうじはしない方がいいの？



「耳そうじは必要ない」と聞いたことはありませんか？実際に耳垢は自然と外に排出されます。

綿棒などで耳そうじをすると、入口付近の耳垢を奥に押し込んでつまってしまい、聞こえが悪くなったり、耳鳴りがしたりする「耳垢栓塞」になる場合も。

安全な耳そうじの方法

耳の穴の入り口に見える耳垢だけを、入浴後に濡らしたタオルやティッシュなどで優しくふきとってあげましょう。これだけで十分耳の清潔を保つことができます。

もし耳垢がたまっているように見えたり、聞こえにくかったりする場合は、耳鼻咽喉科を受診してください。