

# ほけんだより 3月

3月に入り、冬の寒さから少しずつ春の訪れを感じるようになってきました。3年生も卒業し、あっという間に、学年を締めくくる月となりました。今年度は、なにを挑戦し、成長することができましたか？新しい年度へ気持ちよくスタートを切れるように、1年間頑張った自分を褒めて、次の目標に向かって、進んでいきましょう。



## 保健室の1年間(4月~1月)

<p><b>多かった症状</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★1位 頭痛 211件</li> <li>★2位 風邪症状 148件</li> <li>★3位 倦怠感 211件</li> </ul>	<p>保健室の 利用者数</p> <p><b>1095人</b></p>	<p><b>多かったケガ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★1位 皮膚剥離 75件</li> <li>★2位 擦り傷 56件</li> <li>★3位 打撲 55件</li> </ul>
---	--	--

今年度の保健室利用状況を振り返ると、「頭痛」での来室が最多でした。バランスのとれた食事・適度な運動・十分な睡眠は、健康の源となります。今一度、自分の生活を振り返り、春休みも規則正しい生活を心掛け、元気に過ごしていきましょう。

ケガでは、逆むけや乾燥で「皮膚剥離」し、来室する人が多かったです。絆創膏を持参するようにしたり、ハンドクリームで保湿したり、自分で処置できるようにしましょう。

## 2/17(火)学校保健委員会を開催しました

保健室や感染症の状況、健康診断の結果などを踏まえ、皆さんが健康で学校生活を送れるためにどうすれば良いか、学校医の先生、本校の先生達と話し合いました。

特にあがった議題は、健康診断にて病院へ受診が必要な生徒の受診率が、低いことです。保健室からのお知らせにも書きましたが、治療をせず放置していると悪化するだけです。

医療費無料の高校生のうちに、治療しておきましょう。

内科 受診率:10.2%	尿検査 受診率:28.6%
眼科 受診率:16.9%	歯科 受診率:9.1%

歯科が1番低い



## 保健室からの お知らせ

### ○ケガの申請忘れていませんか？

日本スポーツ振興センターに加入している生徒で、授業中・部活動中・休憩時間・登下校中など、学校の教育活動中のケガで受診した場合、災害給付金が支給されます。今年度、対象となるケガをしてまだ申請していない生徒は、保健室まで申請書類を取りに来てください。



- ◎総医療費が5,000円以上(自己負担3割の場合、窓口支払いが1,500円以上)が対象です。
- ◎給付事由が生じた日から2年間請求手続きを行わないと時効になります。
- ◎同一の災害の負傷又は疾病についての医療費の支給は、初診から最長10年間行われます。

### ○3月中に、受診・治療を済ましておきましょう。

新年度4月早々に、健康診断があります。今年度の健康診断で、治療勧告書をもっているのに受診せず、そのままになっている人はいませんか？3月のうちに受診・治療をしておきましょう。自分の健康診断結果を忘れた人や、治療勧告書の再発行を希望する人は、保健室まで来てください。

春休み中に治療しておこう



## いくつ知ってる？感謝の言葉

日本語には、状況や相手への気持ちに応じて感謝をあらわす言葉がたくさんあります。

感謝をあらわす言葉たち	
ありがとう	いつも頼りにしてるよ
お世話になりました	いただきます
ごちそうさま	また遊ぼう
一緒のクラスでよかった	助かったよ
うれしい	参考になったよ
美味しかったよ	元気をもらったよ
	さすが！
	あなたがいるから頑張れる

3月9日は「サンキューの日」。この機会に、日ごろの感謝を素直な言葉で伝えてみるのもいいですね。



※おうちの人や担任の先生に、1年間の感謝の気持ちを伝えてくださいね！