

3月のほけんだより

令和5年度
松山商業高等学校
保健室

健康診断結果を振り返り、新年度までに受診・治療を済ませよう！

学年末考査も終了し、今年度も残りあとわずかとなりました。

今月の保健目標は
1年間の生活の反省です！

皆さんにとってはどんな1年でしたか？

良いことやうれしかったことが多かった人もいれば、つらいことや苦しかったことばかりと感じている人もいます。どんな1年でも皆さんの一生の中でたった一度しかない1年。きっと意味のある1年だったはず。今年度もあと少しですが、自分の1年間を振り返り、新しい学年に向けてよいスタートが切れるよう、目標を持って過ごしたいですね。

あたりまえをありがとうに

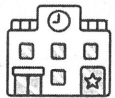


これって
あたりまえ？



「あたりまえ」とは、そうあるべきこと(=当然)や、ありふれていること(=普通)という意味。一方「ありがとう」は、めったにない・めずらしいことを意味する「有り難い」からできた言葉で、みなさんが知っているように感謝の気持ちを表します。

3月9日は「サンキューの日」。やってもらって「あたりまえ」ではなく、「いつもありがとう」と伝えられたら、ちょっとだけハッピーになれるかも！



ココロとカラダのよりどころ 保健室

1年間を振り返ってみました

2月16日まで

今年度の保健室利用の総利用者人数は2,041人(外科的なもの504人 内科的なもの1,451人 精神的なもの86人)でした。外科的なもの、内科的なもの共に10月が多く、精神的なものは年度始めの4月が最多でした。皆さん1年間よく頑張りました！！

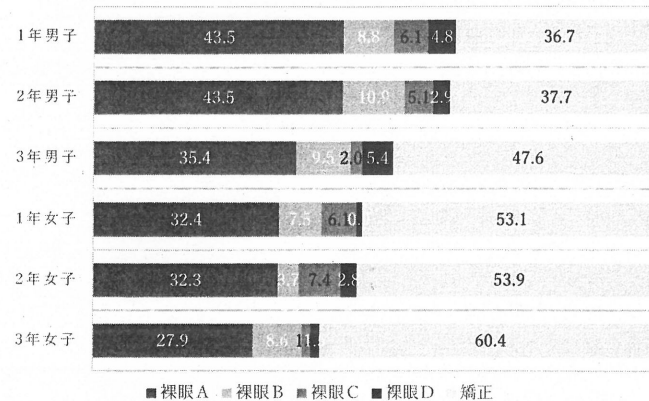
保健室

1年間の記録

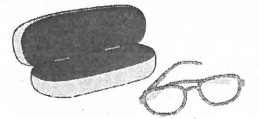


来室者	ケガ	病気
2,041人 (平均11.7人/日)	504人	1,537人
10月はなんと 18.7人/日でした	1位 擦過傷 2位 打撲 3位 捻挫	1位 頭痛 2位 咳・咽頭痛 3位 倦怠感

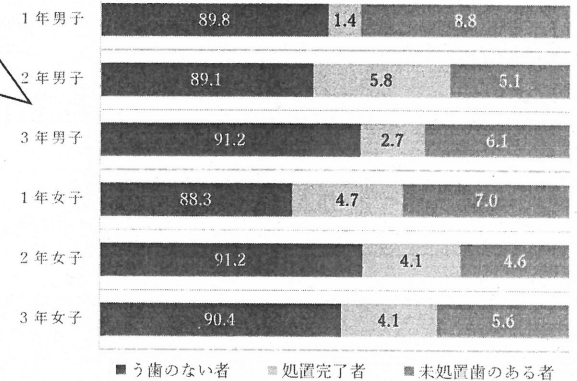
視力検査結果



学年が上がるにつれ、視力の低下がみられます。近視は矯正できますが、将来的に緑内障や網膜剥離につながる可能性が高くなります。近視が進まないよう、生活を見直してみましょう。



歯科検診結果



虫歯については、治療が必要な人は少なかったですが、治療が必要とまではいかないものの、歯茎に炎症がみられる人がかなりいました(特に男子) 歯肉炎にならないよう、食べたらずな歯磨きを心がけましょう。



今年度の検診の結果、病院受診が必要な人には受診勧告書を渡していますが、まだ受診していない人がいます。

新年度がスタートするとすぐ身体計測、健康診断がはじまります。普段部活や塾等で時間がない！という人、今から予約しておけば春休み中に受診できるはず。春休みの間に受診・治療し、新年度に備えましょう。

眼鏡・コンタクトがあっていない人も、3月中にぜひ受診を！！



イラスト・引用「健」3月号2023,2024