

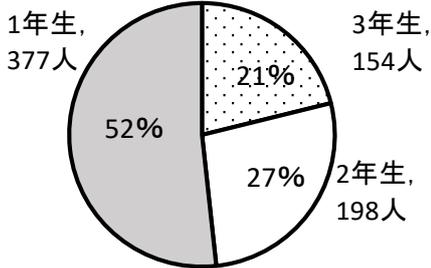
# ほけんだより 3月

暖かい日も増えて、春の気配を感じられるようになりました。今年度も残りわずかとなり、3月は、1年の締めくくりの月です。1年間を振り返り、次の学年への準備をして欲しいと思います。そして、体調を整えて元気に新学期を迎えましょう。

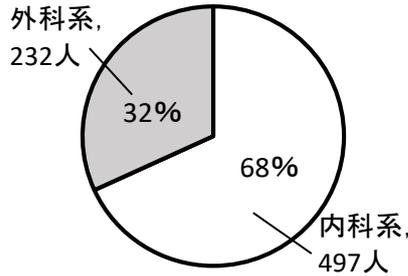


## 1年間の保健室利用状況（4月～1月）利用者合計729人

学年別利用状況  
（全体利用者729人の割合）



内科系外科系利用者比較  
（全体利用者729人の割合）



一番多かった月…9月  
（内科・外科どちらも）

病気（内科系）82人  
ケガ（外科系）40人

多かった理由…夏休み明けで体調を崩す生徒や運動会練習でのケガ（特に百足練習）が見られました。

### 病気（内科系）…497人 多かった病気ランキング

- 第1位 頭痛（216人）
- 第2位 気分不良（68人）
- 第3位 かせ（61人）



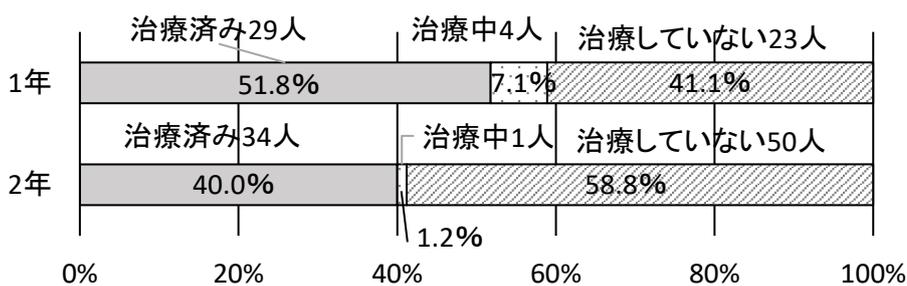
### ケガ（外科系）…232人 多かったケガランキング

- 第1位 さまざまなケガ（鼻血、かぶれ、とげ等）（71人）
- 第2位 擦り傷（56人）
- 第3位 捻挫・突き指（41人）



## 虫歯治療状況

学年別の虫歯治療状況（2/14現在）



※まだ治療に行っていない人は、春休みのうちに治療に行きましょう！



## スポーツ振興センター災害給付状況（53件）

【件数が多かった項目】

☆月…6月（8件） ☆種類…骨折（22件） ☆場合…部活動等（28件） ☆負傷の部位…下肢部（22件）

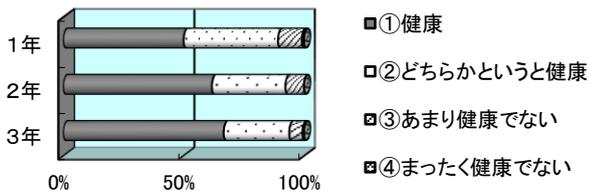
### ～お知らせ～

学校管理下（部活動・登下校等）においてケガをした場合、給付金を請求することができます。  
（※病院で支払った費用が1500円以上の場合）

**手続きは保健室で行っていますので、各自申し出てください。**

## R1年度 健康に関する調査結果（一部抜粋）実施日：12/6～12/19

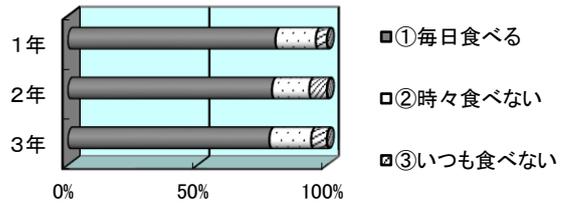
Q1 今のあなたは心身ともに健康ですか



### Q1 結果

- ☆全体の約90%が「健康」と答えた。
- ☆3年生が最も「健康」と答えた人が多い。
- ☆「健康でない」と答えた人の症状として、「疲れやすい」が最も多く見られた。

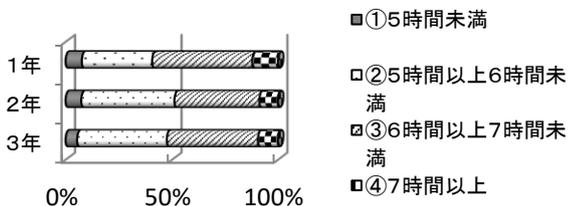
Q2 朝食は食べていますか



### Q2 結果

- ☆全体の約80%が「毎日食べる」と答えた。
- ☆いつも食べない人の理由として、「食欲がない」、「ぎりぎりまで寝ている」が挙げられた。
- 朝食を抜くと、脳のエネルギーが不足し集中力や記憶力の低下、イライラしたい体がだるくなったりします。**

Q7 睡眠時間について



### Q7 結果

- ☆全体の約80%が5時間以上7時間未満、睡眠を取っている。**睡眠には心身の疲労を回復する働きがあります。**

### 結果を踏まえて一言

心身共に健康に過ごすためには、「早寝早起き朝ごはん」が大切です。自分の生活習慣を見直してみましょう。



### こんな時は病院へ

**耳が痛い**⇒外耳道炎、急性中耳炎…急性中耳炎は、鼻の奥のばい菌が、鼻と耳をつなぐ管を通して中耳に入り、炎症を起こしている。耳が痛くなる。

**聞こえが悪い**⇒急性中耳炎、滲出性中耳炎、突発性難聴…風邪の後に聞こえが悪くなった場合は急性中耳炎や、鼓膜の奥に浸出液がたまる滲出性中耳炎が考えられる。

**耳がつまる感じ**⇒急性中耳炎、滲出性中耳炎、低障害型の難聴、耳垢栓塞…急性中耳炎や滲出性中耳炎で中耳に膿や液がたまるとつまった感じがする。難聴の程度が軽く、低音が聞き取りにくい場合もつまった感じがする。耳の穴が耳垢で詰まっている耳垢栓塞の場合もある。

## 新型コロナウイルスについて

今、新型コロナウイルス感染症が日本、また九州でも流行しています。日々、状況が変化していることから、1人1人が最新の情報を収集し、予防に努めましょう。

### ★コロナウイルスってどんなウイルス？

発熱やのどの痛み、咳が長引くこと（1週間前後）が多く、強いだるさ（倦怠感）を訴える方が多いことが特徴です。飛沫感染と接触感染により、感染します。

### 《新型コロナウイルスを防ぐために、日常生活で気をつけること》

- ① 石けんでの手洗いや手指消毒用アルコールによる消毒を行う。
- ② こまめに換気を行う。
- ③ 咳エチケット（感染症を他者に感染させないために、咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえること）を行う。
- ④ 免疫力を高めるため、「十分な睡眠、適度な運動、バランスのとれた食事」を心がける。
- ⑤ できるだけ、人込みの多い場所を避ける。