

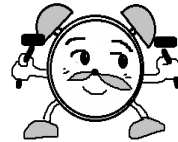
保健だより

＊春休み号＊

令和 3年 3月23日発行

新型しんがたコロナウイルス感染症かんせんしょうの流行りゅうこうで、今までの日常にちじょうとは大きく異なり、生活せいかつに様々な影響さまざま えいきょうがありました。学校生活がくがくせいごうも、思うようにならないことが多い1年でした。「新しい日常にちじょう」「ウイズコロナ」などの言葉ことばをよく耳みみにするようになりました。これからも感染防止かんせんぼうし（マスクを正しくつける。できるだけ人の多いところおほいところを避ける。黙だまって食事しょくじする。など…）を、一人ひとりが心こころがけることが大切たいせつです。

生活リズムをととのえよう！



春休みは10日あまりでそれほど長くはありません。それでものんびり気分きぶんで、生活リズムせいかつリズムがくるう心配しんぱいがあります。生活リズムせいかつリズムが狂くるうことで、朝起きあさおきられない！学校がくがくに行けない！気持ちばかりが焦あせり夜眠よるねむれない！その結果けっかまた朝起きあさおきられない…などの悪循環あくじゆんかんを起こしてしまう恐れおそれがあります。新年度しんねんどを気持ちよくスタートするために、生活リズムせいかつリズムを乱みださないように心こころがけましょう。



春休みの健康生活

1日3度の食事しょくじを、バランスよくとる。
（野菜もしっかり食べよう！）

できるだけ決まった時刻じこくに睡眠時間すいみんじかんをとろう。

寝る前は、パソコンやスマホを長時間ちようじかん使わない。

適度な運動てきど うんどうをしよう。苦手な人は早く歩あくことでもいいよ。

新型コロナウイルス感染症かんせんしょうの予防よぼうをしっかりと（マスク・手洗い・消毒しょうどく・ソーシャルディスタンス・大人数おおにんすうでの会食かいしょくをひかえるなど）行おこなうこと。

新年度のスタートにあたって

4月に新しい学年がくねんが始まりますね。毎年この時期まいとしには健康診断けんこうしんだんがあり、病気びょうきや異常いじょうを早期そうきに発見はっけんするために様々な検診けんしんや検査けんさが行おこなわれます。

【令和3年度健康診断予定】

4月15日（木）定期健康診断

〈内科、耳鼻科、眼科、身体計測、視力、1・3年生聴力、1年生結核・心臓検診〉

4月20日（火）・21日（水）腎臓・糖尿病第一次検診（尿検査）

5月11日（火）・12日（水）腎臓・糖尿病第二次検診（尿検査）

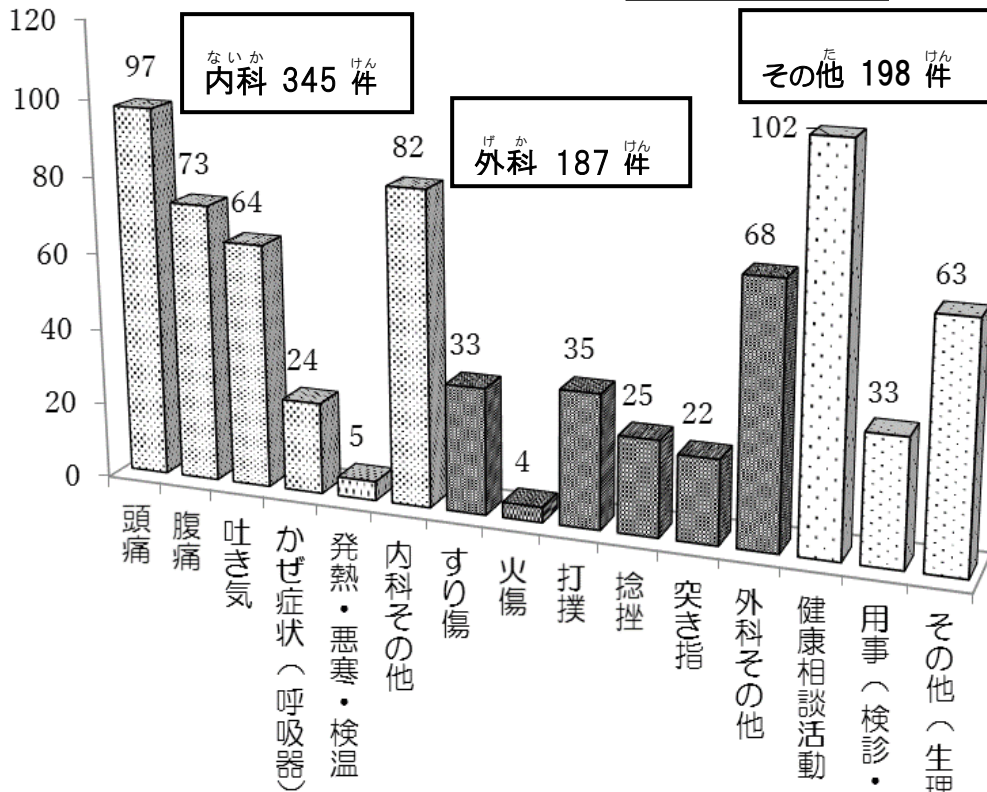
5月13日（木）・20日（木）歯科検診

6月 9日（水）腎臓・糖尿病検診予備日

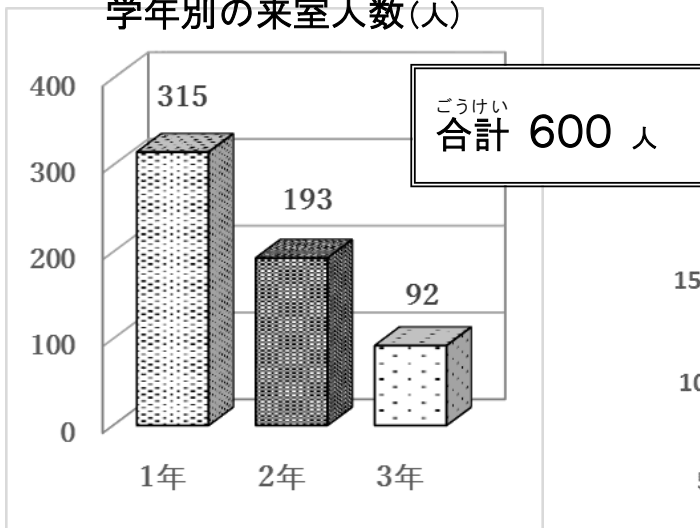
令和2年度保健室を利用した生徒

保健室を利用した理由（件数）

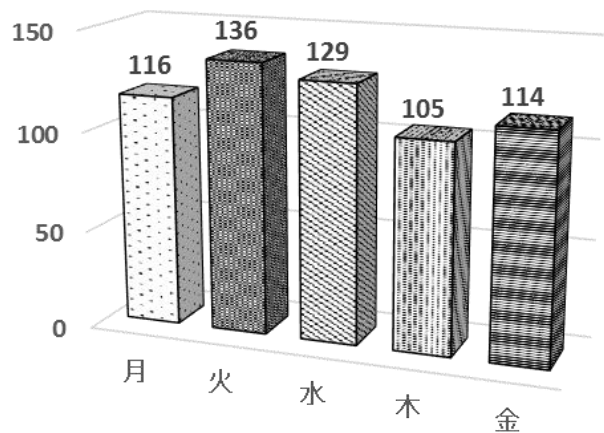
合計 730 件



学年別の来室人数（人）



曜日別の来室人数（人）



右のグラフは、曜日別の来室者数です。曜日による大きな差はありませんが、一番少ないのが木曜日でした。

左のグラフは、学校が再開した6月から3月9日までの『保健室を利用した生徒の来室理由の件数』を表したものです。つまり、1人が保健室に来て「頭痛」と「吐き気」を訴えたら、来室は1人でも件数は2件になります。実際に保健室を訪れた生徒の数は600人でしたが、訴えた症状はグラフが表すように730件でした。

症状を詳しく聞き取ると、朝から調子が悪かったり睡眠不足だったり、無理をして登校しているケースが多いようです。

新しい1年が、大きな事故やけが、病気の無い（新型コロナウイルス感染症が落ち着いて）楽しい1年になりますように。保健室から祈っています。