

保健だより

令和4年3月9日(水)

No. 14

文責 養護教諭 阿部翔子



今日、3月9日は「サンキュー」で「ありがとうの日」。**「ありがとう」**という言葉は、言った方も言われた方もどちらも笑顔にする“まほうの言葉”です。友達やお世話になった先生方、いつも一緒にいる家族にも、ぜひ感謝の気持ちを言葉にして伝えてくださいね♪

1年間、健康に過ごせましたか？

内科



「**おなかが痛い**」、「**あたまが痛い**」と言って保健室へ来た人が多くいました。

特に、**週明け**や**長期休業明け**には、体調不良を訴える人が多かったです。

“ウイルスに負けない”“疲れをためない”強い体づくりのため、普段から規則正しい生活を送りましょう！心の疲れにも要注意。一人でストレスを抱え込まないでください。



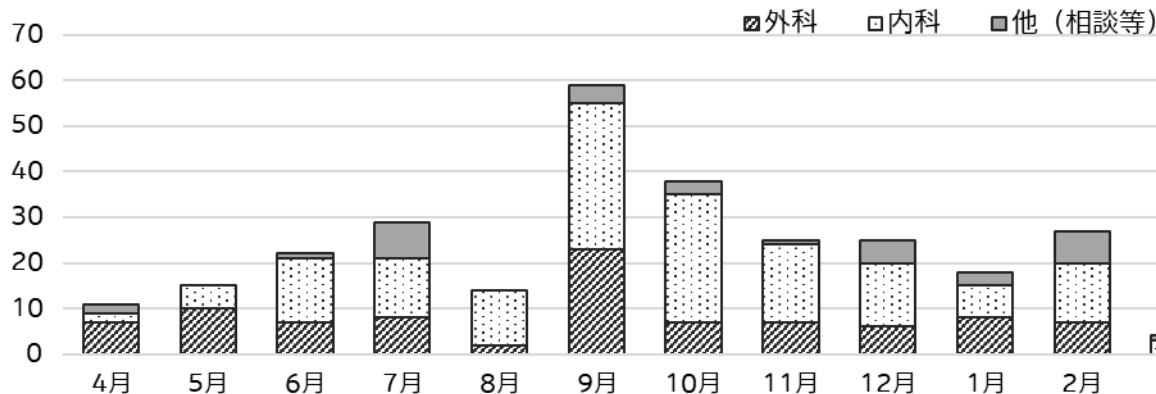
外科



けがをして保健室に来た人のうち、最も多かった原因は「**ねんざ**」でした。

つき指したり、指を骨折したりしてしまった人もいました。運動をするときにはウォーミングアップとクールダウンをしっかりと行い、成長期の大事な体をいたわってください。

月ごとの保健室利用件数



歯の治療、おわいましたか？



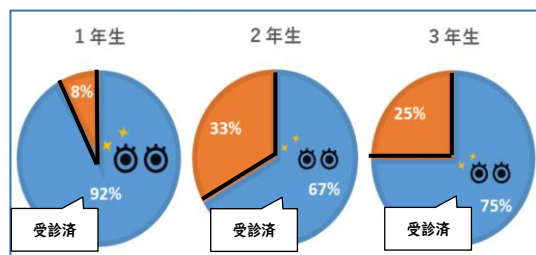
学校歯科医の鈴木先生から「**歯医者に行ってね！**」と言われていた人のうち、きちんと受診が済んだ人の数だけ**白い歯**が増えていった**カタヒ〜うくん**。登場したときよりも、白い歯が多くなりましたよ！みなさんご協力ありがとうございます♡

しかし・・・まだ**14本の歯**が黒いまます。
“**むし歯の治療が終わっていない人**”が**6人**、“**むし歯はないけど、歯並びや歯ぐきの状態が良くない人のうち、まだ受診していない人**”が**8人**いるのです。悪化していないかな・・・とても心配です。

見え方、困ってない？メガネ合ってる？

視力が1.0未満の人のうち、まだ受診が済んでいない人が4人います。見えづらくて困っていないでしょうか？時計や黒板の文字は、よく見えていますか？部活動や体育で危ない思いをしていませんか？

無理に目を細めて見ると、目の周りの筋肉を酷使するので、より視力が低下してしまうとも言われています。



歯も、目も、あなたの大切な体の一部です。悪い状態を放っておいて、よいことは何もありません。
次年度の検診が始まる前に、ぜひ受診してください！