

# 保健だより

令和5年3月9日(木)

No.12

文責 養護教諭 阿部翔子



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“魔法の言葉”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



内科的理由で最も多かったのが「**頭痛**」、次に多かったのが「**腹痛**」でした。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ね。

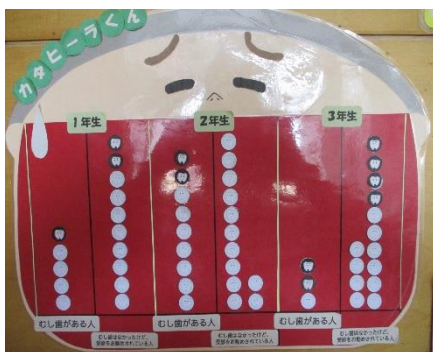
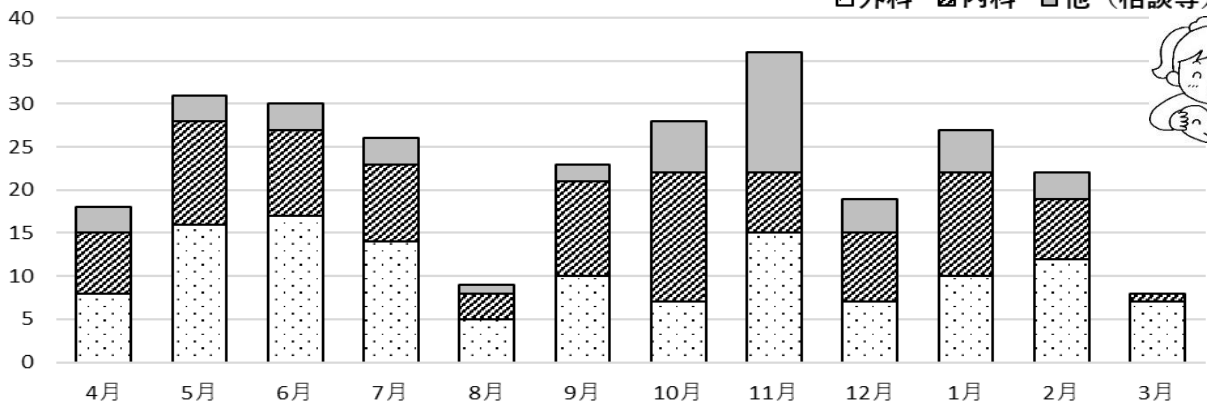
### 外科



「**つき指**」や「**乾燥などによる手荒れ、指先の出血**」での来室が多かったです。運動中にねんざしたり、打撲したりしてしまった人もいました。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ね。

## 月ごとの保健室利用件数

□外科 ■内科 □他（相談等）



## 歯の治療、おわいましたか？

学校歯科医の鈴木先生から「**歯医者に行きましょう！**」と言われていた人のうち、受診が済んだ人の数だけ**白い歯**が増えていった**カタヒ〜らくん**。**白い歯**がこんなに多くなりましたよ！みなさんご協力ありがとうございます♡

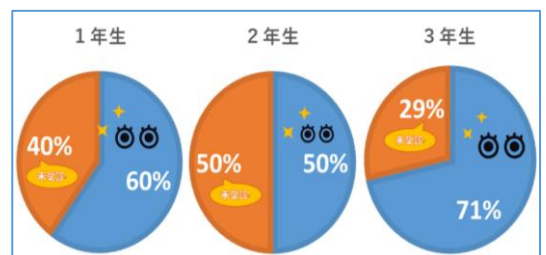
しかし・・・まだ**11本の歯**が黒いまです。

**“むし歯の治療が終わっていない人”が5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6人**いるのです。悪化していないでしょうか・・・とても心配です。

## 見え方、困ってない？メガネは合ってる？

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7人います。時計や黒板の文字は、しっかり見えていますか？見えにくくて困っていませんか？部活動や体育で危ない思いをしていないでしょうか？

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。肩こりや頭痛の原因にもなります。



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！