

ほけんだより 3月

十津川高校 No.12

みなさん、1年間お疲れ様でした。
 この1年はどんな年でしたか？楽しかったこと、嬉しかったこと、辛かったこと、悔しかったことなどたくさんあったと思います。様々な経験をしたみなさんは、きっと1年前よりも心身ともに大きく成長しているはずですよ。
 1年間頑張った自分をほめてあげてくださいね。



ぐあい わる き ひと
 具合が悪くて来た人

ほけんしつ 利用状況
 R4.4.1~R5.2.14

82人

〈多かった症状〉
 第1位 頭痛・・・36人
 第2位 倦怠感・・・16人
 第3位 寒気・・・11人

保健室利用者数は、
 119人でした。



受診勧告書の提出率

視力	1年生・・・85.7%
	2年生・・・62.5%
歯科	1年生・・・12.5%
	2年生・・・47.0%

新年度に向けて、体のメンテナンスも行いましょう！

利用者が1番多かった月
 6月 22人

6月は頭痛、腹痛の内科的症状を訴える人、健康相談で利用する人が多い月でした。

かふんしょう たいさく
 花粉症の対策をしましょう

花粉が体にたくさん侵入すると、体の中の細胞が「わるいものが入ってきた！」と勘違いして、くしゃみや鼻水、涙などで体から追い出そうとします。

さいきん しょうじょう
 最近こんな症状ないですか？

- 風邪のような症状が長引いている
- さらさらした鼻水が出る
- 目がかゆい
- くしゃみがつづけて出る
- 毎年同じ時期に同じ症状が出る
- 家族にアレルギー体質の人がいる

当てはまる人は花粉症かも・・・？
 早めに耳鼻科や眼科の受診をおすすめします
 出かけるときはマスクや帽子、メガネなどを装着し、おうちに帰ったらすぐに手洗いうがいをしましょう。



じゅしんかんこくしょさいはいふ
 受診勧告書再配布

春休みを利用して医療機関を受診してください。春休みを逃すとまた受診する機会が減ってしまいます。時間がない、面倒くさい・・・と後回しにしていると、症状が悪化して治療に時間がかかってしまうことがあります。春休みを利用して、治療を済ませておきましょう。病院受診後は、「受診勧告書」を学校へ提出してください。

ほけんしつ
 〈保健室からのお知らせ〉

❖ 災害共済給付制度について

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度に加入していますので、学校管理下で起きた負傷などで医療機関を受診した場合、給付金が支払われます。今一度ご確認ください。

- 学校管理下とは、授業中、部活動中、登下校中や在寮中など
- 医療費5,000円以上（窓口での負担額が1,500円以上）が対象
- 支払い請求の時効は、給付時由が発生してから2年間



*なにかご不明な点がありましたら、保健室までおたずねください。