



保健室だより



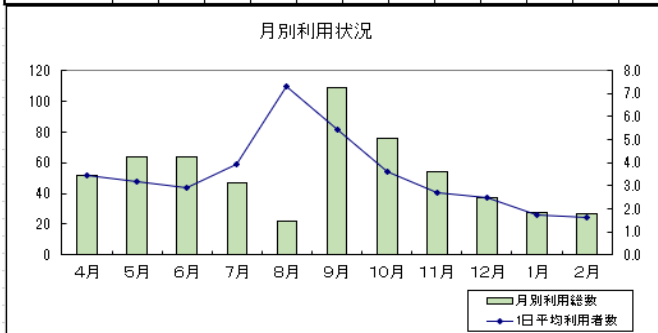
令和6年3月8日
福井県立勝山高等学校
保健室 第11号

うらかな春の日差しの中、そよ風が吹き渡る様子を「風光る」と表現します。そんな日はふわふわした気持ちで外に出たくなりますが、まだまだ油断は禁物。3月は寒暖差が大きく、強風が吹き荒れ、急に冷え込むことも。上着を持ち歩いたり重ね着をしたりして、風邪をひかないようにしましょう。

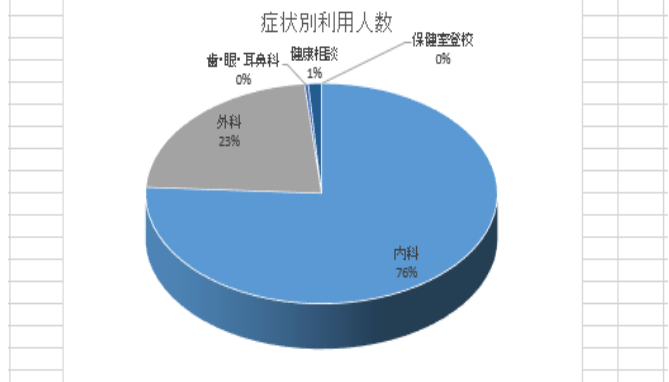
しっかり体調を整え、万全の体制で新年度へ向かいましょう。

1年間の保健室利用状況

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	総数
月別利用総数	52	64	64	47	22	109	76	54	37	28	27	580
1日平均利用者数	3.5	3.2	2.9	3.9	7.3	5.5	3.6	2.7	2.5	1.8	1.6	3.5



	内科	外科	歯・眼・耳鼻科	健康相談	保健室登校	合計
症状別利用人数	440	131	2	7	0	580



春休み中に新年度への準備をしよう

○歯科受診をする



新学期が始まるとすぐに歯科検診が行われます。そこで「むし歯があります」「歯肉炎です」と言われたいよう、春休み中に歯科医院を受診しましょう。もちろん、毎日のていねいなブラッシングも大切です。

○メガネやコンタクトレンズの調整をする

視力検査も、新学期が始まってすぐに行われます。メガネやコンタクトの調整を半年～1年以内に行っていない人や見えにくさを感じている人は、春休み中に眼科を受診し、度数調整を行いましょう。



○けがや事故に気を付けて安全に過ごす

雪が溶け、日中の気温が上がり、自転車や徒歩で出かける機会が増えます。春休み中の交通事故にあわないよう十分注意しましょう。



○体も心もしっかり休める

進級・進学により、新しい環境が変わるとき、私たちの心はととても緊張しやすく、自然とドキドキするものです。自分なりの方法で、身体と心をしっかり休めましょう。おすすめは、お風呂にゆっくり浸かること、夜早く眠ること（寝る直前のゲームやネットはNG!）です。

<できるだけ早めに!> 日本スポーツ振興センターの申請を忘れていませんか?

授業中、部活動中、登下校中など、学校生活中の傷病で病院を受診し、窓口での支払金額（保険適用の場合）が1500円以上の場合、日本スポーツ振興センターの災害共済給付対象となる場合があります。ケガをした日から2年間申し出がないと、申請ができなくなります。今年度学校での傷病で受診しているのに書類を出していない人がいたら、早めに保健室へ申し出てください。

※こども医療助成制度やその他の公費負担医療制度を利用した場合も、見舞金として総医療費の1/10の金額が支給されるため、申請が可能です。