

保健だより 3月

令和3年3月発行
原町高校 保健室

令和2年度最後の1ヶ月です。思い返すと、今年度は未知の感染症と闘い続けた1年でしたね。生徒の皆さんには、行動の制限や感染症対策の徹底など多くのことをお願いすることとなり、不便を感じさせてしまったことと思いますが、ご協力ありがとうございました。

さて、3月は1年間の締めくくりであり、次年度に向けての準備の月でもあります。気持ちを新たに次年度を迎えることができるよう、身の回りの整理整頓だけでなく、心身の健康管理もしっかりと行っていきましょう。

春休み中のコロナ対策

福島県の公立学校児童生徒の新型コロナウイルス感染者の状況をみると、家庭内感染の割合が大きくなっており、さらには、冬季休業期間中の過ごし方に起因する感染が多かったことも報告されています。

もうすぐ春休みです。人の移動や交流が今以上にあると思います。対策をしっかりと行った上で行動するよう心がけましょう。

- ◎ 感染が拡大している地域から帰省・移動した家族や友人と一緒に過ごす場合は、家庭内においても、マスクの着用などの対策を行いましょう。
- ◎ 免疫力を高めるために、栄養バランスのよい食事、十分な睡眠、室内での運動の工夫など規則正しい生活を心がけましょう。
長期休業期間中、昼夜逆転生活になってしまう人は要注意です。
- ◎ 県外に移動する場合は、移動先の感染状況を十分に確認しましょう。
- ◎ 体調が悪いときは、無理をせず療養する。必要に応じて、かかりつけ医または受診・相談センターへ相談してください。



一人ひとりの心がけが
とても大切です。



春休みに受診をしよう！

夏休み前に視力検査、2学期に歯科検診の結果を配布しました。治療が必要とされた人でまだ治療が済んでいない人は、これからの春休みを利用して必ず受診してください。特に、歯科検診の結果むし歯があった人はできるだけ早く

歯科医院へ受診することをおすすめします。

受診後、結果を担当の先生または保健室まで提出をお願いします。

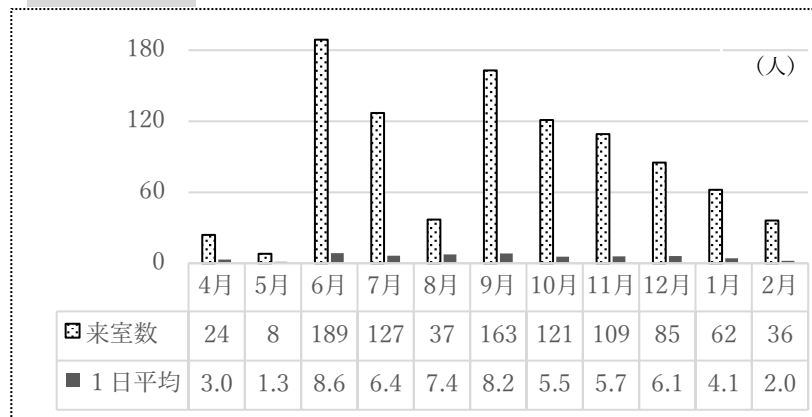
今年度のことは今年度中に！



保健室から見るこの1年 ～令和2年度2月までの統計～

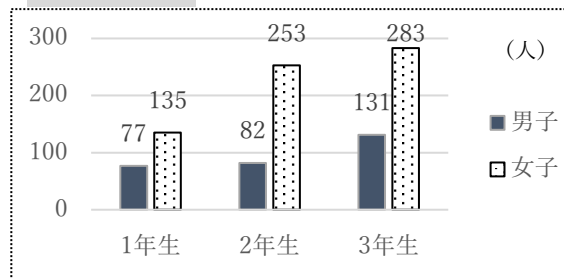
＜保健室利用状況（4月～2月）＞

○ 月別利用状況

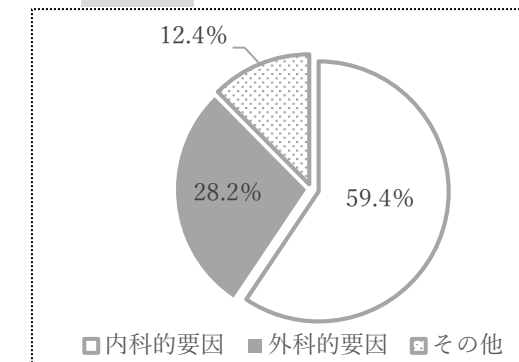


*4月～2月までの
総来室数:961人
*1日平均来室数:5.5人
今年度は、新型コロナの影響で休校期間があったため、総来室数が例年に比べ少なめです。
男女別で見ると女子の利用が圧倒的に多く、今年度は3年生の利用が1番多かったことがわかります。

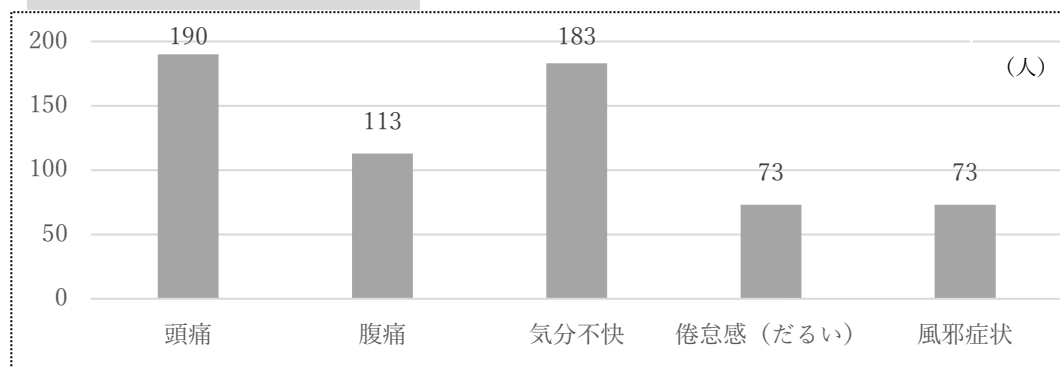
○ 学年別来室数



○ 来室理由



○ 内科的要因のうち主な来室理由



今年度の保健だよりは今回で最後です。1年間ありがとうございました。

今年度は本当に大変な1年でしたね。みなさんそれぞれの思いを持って過ごしてきたことと思います。終わりの見えない闘いは苦しいですが、自分のできることを精一杯していくことが大切だと思います。いつか、元の生活に戻れる日がくることを信じて☺

