



暖かい日が少しずつ増えてきました。といっても、まだ季節の変わり目。朝晩は冷え込み、体調を崩しやすい時季です。また、現在、県内では感染性胃腸炎が流行し、定点当たりの報告数は過去10年の同時期では最多となっています。調理・食事の前、トイレの後は液体石けんと流水での手洗いを行い、感染を防ぎましょう。



新年度に向けて ~春休み中に体のメンテナンスを！~

受診が必要なのに放置している人、メガネやコンタクトレンズが合わなくなっている人、体調で気になるところがある人は、春休みの間に受診を済ませ、万全な状態に整えておきましょう！

春休み中に治療しておこう



- ◎ 歯科受診の人の受診率(治療中を含む) ... 1年生 40.0% 2年生 46.7%
 - ◎ (裸眼または矯正)視力C以下の人の受診率... 1年生 50.0% 2年生 44.4%
- (3/5 現在)

ヘッドホン・イヤホン難聴に要注意!

世界の若者の半数が難聴のリスクにさらされている!?

音量に注意



まわりにいる人の声が聞こえるくらいの音量で

長時間使わない



週40時間(1日5時間くらい)をこえないように

ノイズキャンセリング機能



雑音が減るため音量を下げられます

1時間に10分休む



アラート機能を活用しよう

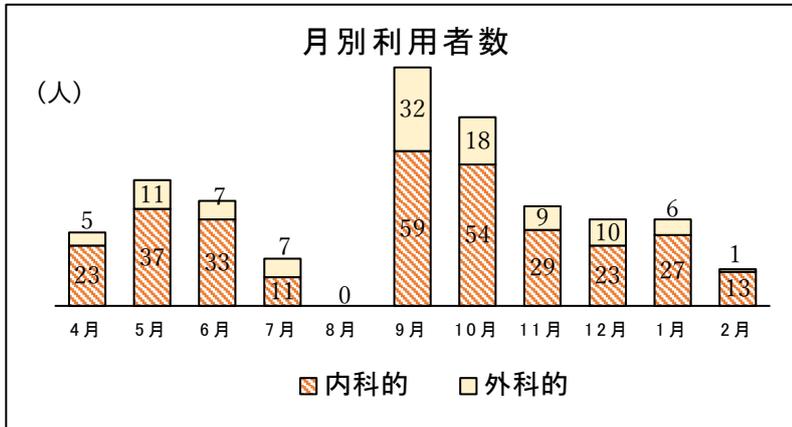
一度、ヘッドホン・イヤホン難聴になってしまうと多くの場合、治ることはありません。
耳鳴りや耳のつまり感など、気になる症状があるときは病院へ!

今年度1年間を ふり返ってみよう



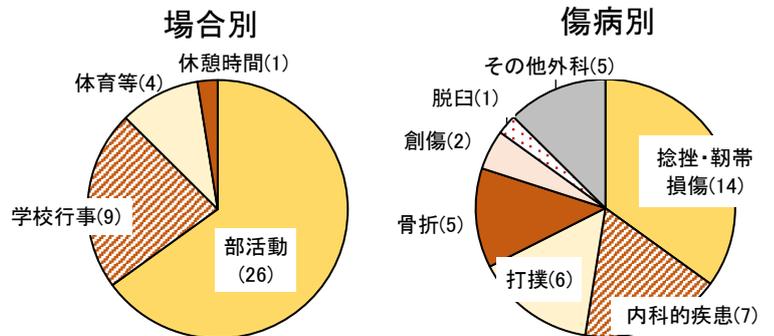
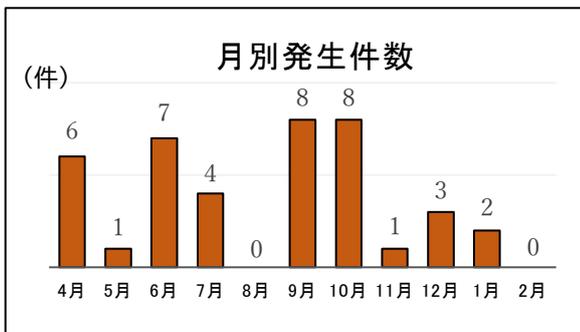
健康で充実した1年を過ごせましたか？

** 今年度の保健室利用状況 ** (令和6年4月～令和7年2月 ※開校日のみ)



2月末までの保健室利用者数は415人で、昨年度に比べて100人以上減少しました。9月、10月は体育祭やマラソン練習、感染症等により内科的症状による利用もけがでの利用も多くなりましたが、6月、11月、1月、2月は昨年度に比べて利用者が大きく減少しました。学年別では、1年生が最も多く利用しました。

** 今年度の災害発生状況 ** (日本スポーツ振興センター申請件数)



日本スポーツ振興センターに災害共済給付金の申請を行った(または行う予定の)学校管理下の災害は2月末までで40件でした。部活動中の災害が全体の2/3を占めています。

けがや故障を防ぐには

自分の筋力や柔軟性に合った上手な体の動かし方を身に付けること、ストレッチや十分な休息、体のチェックを心がけることが大切です。長引く痛みや腫れ・変形等がある場合は、早めに専門医を受診しましょう。



申請忘れはありませんか？

部活動・授業・登下校中のけがなどで病院を受診し、保険証を用いて1,500円以上支払った場合は、日本スポーツ振興センターに災害共済給付金を請求することができます。(病院や薬局で支払った額に、療養に要する費用として1割分が加算されて支給されます。※給付の対象となる場合、子ども医療費助成制度は利用できません。)

請求には時効がありますので、該当者でまだ手続きをしていない人は、至急、保健室まで連絡してください。