

保健だより

令和5年3月27日
五所川原農林高等学校
保健室



雪解けもどんどん進み、日々春に近づいていますね。
1・2年生のみなさんは進級を迎える時期となりました。
この1年間みなさんはどう過ごしましたか？コロナ禍ではありましたが、楽しく健康に過ごせたでしょうか。1年間を振り返り、新しい学年をどのように過ごすか考え、目標を立ててみましょう。

短い春休みを有意義に過ごしてくださいね。



4月に
なると...

健康診断が始まります！

新学期が始まるとさっそく健康診断が始まります。

健康診断は自分の健康状態を知るためのいい機会であり、自分では気づけない体の不調や不具合を早めに発見する手立てのひとつです。この機会にぜひ、自分の体に関心を持って健康診断を受けてみてください。

短い春休みではありますが、体に不調がある人は春休みを利用してお医者さんに診てもらいましょう。むし歯の治療や視力の矯正、コンタクトレンズを使用している人は眼科の定期検査も忘れずに。時間に余裕がある時に済ませましょう。

健康を守り育てるのは自分自身

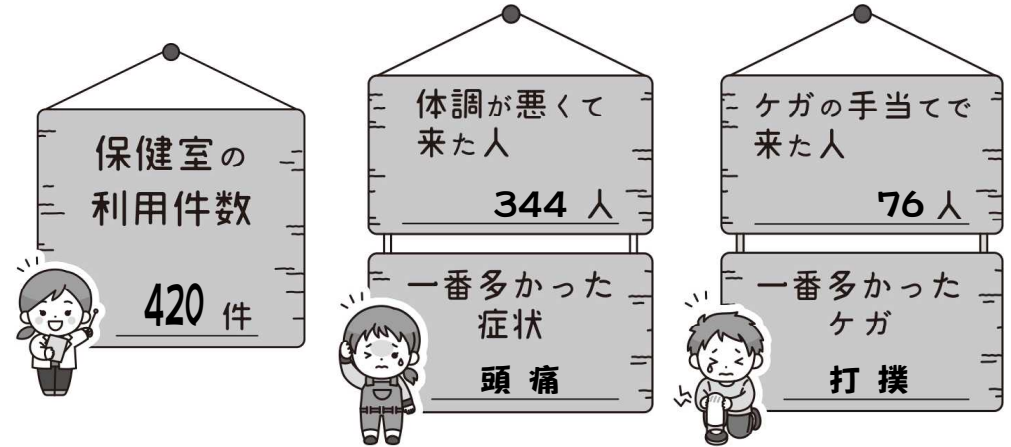
みなさんが持っている「未来」や「夢」の種。土に張る根っこの部分は、「健康」です。健康は、睡眠や食事、手洗いなどの予防で支えられています。そして、「努力」が成長のための水になります。水が足りないと、育ちません。でも、水をあげ過ぎても、根を腐らせてしまいます。バランスをとって、大事に大事に育ててあげてください。

みなさんの種から、きれいな花が咲きますように！



自分を大事に
育てていこう！

保健室の1年間 (3月17日現在)



コロナ禍となってから保健室利用者数は減少していましたが、今年は昨年度と比べて100人ほど増加しました。内科的理由で一番多かったのは頭痛、外科的理由で一番多かったのは打撲でした。悩み・相談での利用は32人で、昨年度よりも10人増加しています。一方で、保健室を一度も利用しなかった生徒は約200人でした。

五農では実習や外での作業が多いため毎日の健康管理が大変重要です。毎日健康に過ごすには家での過ごし方も重要となってきます。きちんと睡眠や食事をとっていますか？次の日の予定を考えた行動ができていますか？高校の3年間でしっかりと基本的な生活習慣を身につけ社会に巣立ってほしいと思います。

保健室はこれからもみなさんが元気に学校生活を送れるよう、お手伝いしていきます。みなさんは自分で出来ることは自分でしっかりとやりましょう！



- 4月1日からの学校における感染拡大防止対策については、後日お知らせします。3月31日までは現在の対策の継続をお願いします。
- 約10日間の春休みですが、病気だけでなく事故（特に自転車！）にも気をつけて、全員元気に新学期を迎えてください。

