

今月の努力目標 疾病の検査や治療に受診しよう

健康の言葉より：不運に万歳！運の女神に見放され、この世の最低の境遇に落ちたなら
あともう残るのは希望だけ、不安の種も何もない！

シェイクスピア（イギリスの作家）



健康で安全な生活を送ることができましたか？

暖かな早春の日差しを浴びて、春の草花が芽吹き始めました。学年末を迎え、今年度を振り返ってみましょう。楽しかったことや、しんどさの中で乗り越えた事は何か？ また、自分に足りなかったものは何でしょうか？



〈3/7日現在〉

○ 保健室利用状況

利用者数 延べ 285人

- 多い傷病
- ① 気分不良
 - ② 切傷・挫傷
 - ③ 腹痛



心身の不調は誰にでもありますが、来年度は「皆勤」に挑戦してみよう。

○ 眼科や歯科でよく検査や治療を受けたクラス

- 1位 … 2G、2M
- 2位 … 1A、3G



正しい視力に矯正すると世界が明るく見えます。学習意欲はもちろん、性格にも影響すれば、今後の高校生活が変わってくることも間違いなし。毎日の安全にも係ります。

むし歯は痛み止めの服用では治りません。比較的時間のあまる、宿題の少ない春休み中に受診しておきましょう。

『長期的な視点を持ちながらも、目の前
のことを一つひとつ片付けていこう！』

○ インフルエンザ、感染性胃腸炎等 学校感染症にかかった人

延べ	48人
1年 …	14人
2年 …	30人
3年 …	4人



突然に発症し、かなり苦しんだ生徒がいました。体力は回復したでしょうか。3Gはインフルエンザの出席停止がゼロでした。

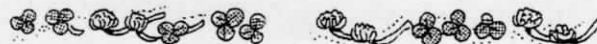
○ 日本スポーツ振興センター医療費 請求件数 26件

(専攻科を含む)



- | 傷病別 | ① | 捻挫・靭帯損傷 | 9件 |
|-----|---|----------|-----|
| | ② | 打撲 | 7件 |
| 場合別 | ① | 休憩時間・放課後 | 8件 |
| | ② | 実習、部活動 | 各5件 |

休憩時間や放課後のけがが多く、落ち着きや普段からの運動習慣がけがの予防につながると思います。過去のけがで靭帯の伸びている人は、可動域制限の装具やテーピングなどで再度のけがを防ぎましょう。



《2学期末に実施の睡眠についてのアンケートより》

気になった項目を取り上げて解説します。(その3)

正答率
44%

(○) 寝る前にスマートフォンやパソコンなどの画面を見ると眠れなくなる。

【解説】

眠気をもたらすホルモン(メラトニン)は、暗いところにいると分泌が促進され、明るいところにいると分泌が抑制されます。寝る前に、スマートフォンやパソコン・テレビなどの画面を見るとメラトニンの分泌が抑制され、さらに脳も覚醒するために眠れなくなります。



青色の強い光が
含まれています



音で耳が傷つくヘッドホン 難聴



音の大きさ

音の大きさの感じ方は人それぞれ。自分では「うるさい」と思っていないくても、耳には負担になっていることがあります。ヘッドホン・イヤホンをしていても、話しかけられた声が聞き取れるくらいの音量が目安。



聞く時間

音楽を聞きながら眠ったりしていませんか？ 長時間聞き続けると、耳は休むことができません、ダメージを受けます。1時間以上連続して聞くのは避け、適度に休憩を。



自転車に乗りながらヘッドホンをしている人へ、



想像してみてください。音が遮断された無音の世界を…



車側は「聞こえているだろう」と思っているため余計に危険です。

音圧

普通、音圧（音の強さ）は、空気を伝って耳に到達するまでに弱まります。しかし、ヘッドホンやイヤホンで聞いていると、直接、音圧が高いまま伝わり、耳に負担がかかります。



早期発見・早期治療をしないと治らないこともあります。耳鳴り、耳が詰まったような感じがしたときは、早めに耳鼻科へ！

「学校保健統計調査」速報より、あなたの視力が心配です ～スマートフォンを1日に何時間使っていますか？～

学校保健統計調査は1948年から毎年行われており、この程、約343万人を対象に調べた今年度の速報値が発表されました。それによると、裸眼視力が1.0未満の割合が、小学校で31.46%、中学校54.63%、高校65.98%と、小中高いずれも過去最高であったようです。スマートフォンやゲーム機の普及で、長時間にわたり近くを見ることが多くなった影響では？ 目を酷使していることを自覚して、意識して遠くを眺めたり目を閉じるなど目を休めましょう。

「先輩！」と呼ばれる前の春休みの過ごし方

子どもの頃に、高校生のお兄さんやお姉さんがどう見えていましたか？「自分もあんな風になるのかな…」とあこがれていたのではないのでしょうか。今のあなたは、そのあこがれに成れていますか？

さて、新しい学年へのウォーミングアップの時期です。規則正しい生活を送り、目標を決めて新しい気持ちで新学期を迎えましょう。

《 保健室からの宿題 》

- ① 毎日、きちんと三食欠かさず食べよう。
- ② 受診勧告書をもらった人や気になる症状のある人は、医療機関へ受診しよう。
- ③ 男女ともに制服をスッキリときれいにしよう。
(ズボンやスカートの裾のほころび、ボタンやホック、ファスナーの不具合を直しておこう)

勉強も生活も部活動も
ステップアップしよう

