

ほけんだより 3月



榛原高校定時制 保健室
令和4年3月1日

3月は学年の締めくくりの月です。

1年間を振り返ると、頑張ったことも、後悔をしたこともあると思いますが、
様々な経験がみなさんの心と体を成長させてくれたと思います。
新しいスタートに向けて、目標を立ててみましょう。



今年度の来室状況

年間来室者数
125人

来室者が一番多かった月
11月

体調不良による来室者数
67人
①頭痛 ②腹痛

外傷による来室者数
17人
①虫刺され ②切り傷

今年度の保健室利用状況を振り返ると、睡眠不足などの生活習慣乱れや、疲労などの原因から頭痛を訴える人がとても多かったです。少しでも体調が悪いと感じたら、生活習慣を見直したり、病院に行くなどして、自分で体調管理ができるようにしましょう。
相談したいことがあったら、いつでも保健室に来てください✿



健康な割合(治療不要者 + 受診完了者)

	1年(8人)	2年(12人)	3年(14人)	4年(12人)
視力	8人 (100%)	9人 (75%)	10人 (71%)	9人 (75%)
耳鼻科	5人 (63%)	5人 (42%)	8人 (57%)	5人 (42%)
歯科	4人 (50%)	4人 (33%)	4人 (28%)	4人 (33%)
内科	8人 (100%)	12人 (100%)	13人 (92%)	12人 (100%)

上の表は、健康診断で「受診の必要がないと診断された人」+「受診が必要と診断されたが病院に行き治療等を済ませた人」の数です。赤で示しているのは、健康な人の割合が半分以下の項目です。

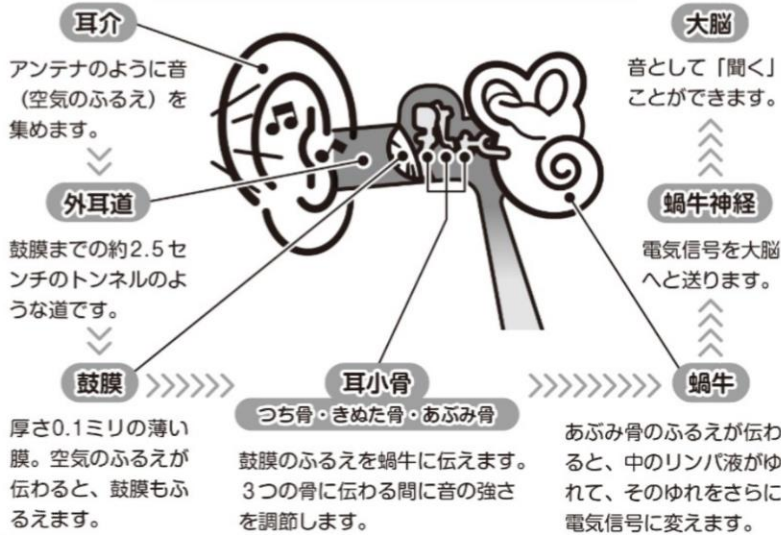
「歯科」は全学年で、歯肉炎や虫歯初期で引っかかっている人が多く、治療している人が少ないです。「歯」は、一生ものです。生きていくうえでとても大切な部位です。若いうちに治しておかないと、たくさんの歯を抜くことになったり、動脈硬化などの全身の病気につながります。
今のうちに治しておきましょう。





3月3日はひな祭りのイメージがありますが、「耳の日」でもあります。耳の大切さや、耳の病気にならない方法、治し方などについて知ろう！という日です。

音を「聞く」までの道筋は？



「耳の役割」は音を聞くだけではありません

- ① 音の方向を知る**
音が聞こえた方向により、右耳と左耳では、音が届く時間と音の大きさに差が出ます。この違いを感じることで、音の方向を聞き分けています。
- ② バランスをとる**
内耳にあるリンパ液や、耳石が体の動きに合わせて動くので、頭部の回転や体の平衡バランスなどの動きを脳に伝えることができます。

耳にダメージを与えるNG行動



＊1年間よくがんばりました＊

「お疲れさま」といえば、がんばりや苦労をねぎらう言葉です。この言葉を、1年間がんばった自分自身にもかけてほしいのです。

体は、動かすと疲れたり筋肉痛になったりしますよね。そして、新しい筋肉が作られたり体が成長していきます。心も同じです。喜んだり、怒ったり、悲しんだり、たくさん動いて成長しました。そのぶん、心も疲れています。1年間よく頑張った自分の体と心に「お疲れさま」と声をかけてあげてください。

