



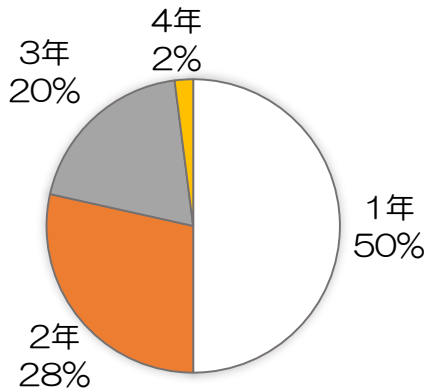
浜松大平台高校  
定時制 保健室  
2019年3月12日  
発行

## 平成 30 年度保健室利用者数

30年4月～31年2月で保健室を利用した人は、のべ**1478人**でした。また、下記の統計には入っていませんが、434人の生徒が不調等で保健室を利用しています。軽い病気やけがは自分で対応(セルフメディケーション)できるように、少しずつ準備ができるといいですね。

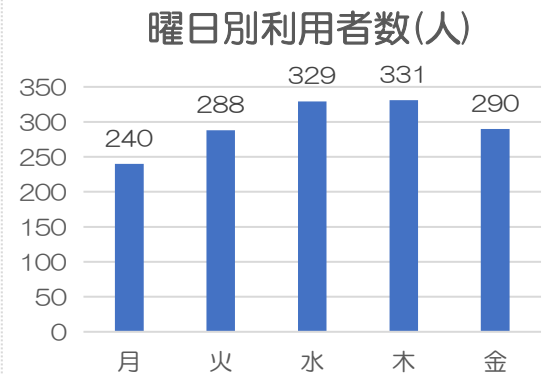
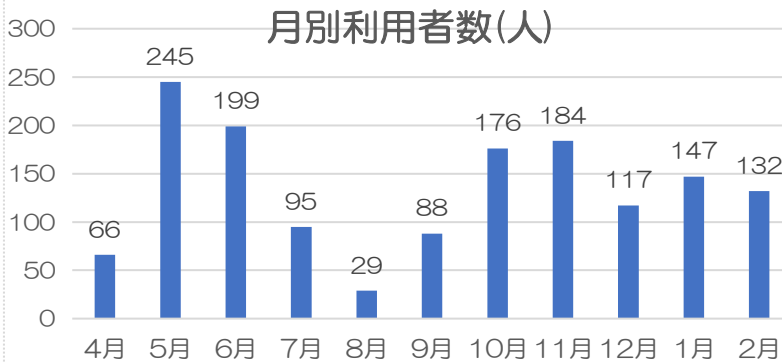
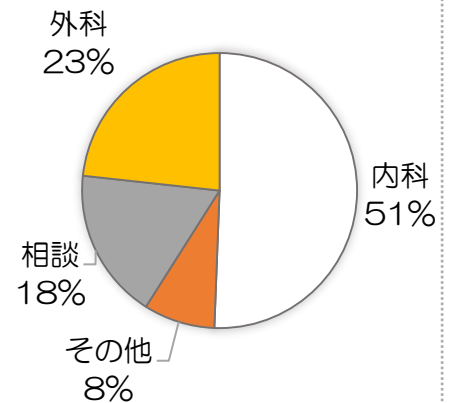
### 学年別割合 (%)

1年が半数です。学校に慣れるまで大変だったと思います。年次が上がるごとに、来室が少なくなるのは自分で対処できているということでしょうか。来年度以降も頑張りましょう。



### 分類別割合 (%)

内科(頭痛や腹痛等)が一番多いですが、ストレスや悩みが体調に出てしまうことがあります。上手に付き合えるようになるといいですね。



今年は暑い時期が長く、体調を崩しやすかったようです。利用者数が少ない4、7～9月は授業が少なかった月です。学校、アルバイト、家事と大変ですが、自分の生活リズムを作って、規則正しい生活習慣を心がけましょう。夜更かしや食事抜きは不調の原因に・・・

週の半ばの水曜と木曜に来室が多いです。せっかく登校しているのに、来年度は1時間でも多く授業に出席できるようにしましょう！

### 保健室より

- ・ハンカチやタオル、ティッシュはいつも持っていてください。
- ・薬(痛み止め等)は、飲み慣れているものを持っています。
- ・服装で体温調節をしてください。薄着の人がいます。シャツは着ていますか？
- ・マスク、体操服等の着替え、ナプキンやビニール袋等は自分で用意するものです。

**社会人になったら、保健室はありません。自己管理をしましょう！**



## 4月始めの健康診断日程について

| 検診項目 | 月日      | 時間          | 対象   | 検査の目的   |
|------|---------|-------------|------|---|
| 歯科   | 4/5(金)  | 13:30~      | 3・4年 | 歯・口腔の疾病、異常がないか。<br>むし歯だけでなく、歯の汚れ、歯並び<br>等もチェックする。 |
|      | 4/8(月)  | 13:30~      | 2年   |   |
|      | 6/21(金) | 13:30~      | 1年   |   |
| 内科   | 4/9(火)  | 12:30~      | 1・3年 | 栄養状態、四肢の状態、皮膚疾患、呼<br>吸・心臓の音の異常の有無。                |
|      | 4/10(水) | 12:30~      | 2・4年 |   |
| 耳鼻科  | 4/10(水) | 13:30~      | 1年   | 耳(音声)・鼻(呼吸)・のど(扁桃腺)の<br>病気の有無。                    |
| 眼科   | 4/11(木) | 13:30~      | 全学年  | 感染性眼疾患等の有無。                                       |
| 尿検査  | 4/16(火) | 13:30 までに回収 | 全学年  | 腎臓の病気は無症状で進行する。それら<br>を早期発見・治療するため。               |



4月に入り、すぐに健康診断が始まります。なぜ、検診や検査を受けるのでしょうか？

体に異常がないか確認し、皆さんが健康な状態で学校生活を送れるようにするためです。健康が全ての基本です。健康でなければ好きなことすらできなくなってしまいます。毎年、尿検査の回収が大変です。腎臓の病気は、初期に症状がないことが多いです。腎臓がしっかり働いているか、確認するために検査を受けましょう。

春休み

は

自分メンテナンス！

特に病気でもないのに頭痛や腹痛などの体調不良が多い人は、その原因を見つけて、生活リズムを立て直しましょう。



むし歯や歯周病の治療がまだの人、メガネやコンタクトレンズがあわなくなっている人、春休みは治療や検査のチャンスです。

なんとなくボンヤリしてしまったり、疲れているな一と感じる人は、思い切って休養をとって、リフレッシュしましょう。

からだと心のメンテナンスで、

新年度を元気よくスタートする準備を整えましょう。

## 自分でできる花粉症対策



ツルツルした服を着る

マスク、メガネをつける

家に帰ったら  
洗顔・手洗い・うがい

### 治療のお願い

視力、歯科の治療率が大変低いです。視力が低いと事故につながったり、むし歯を放置すると歯を失ったりすることがあります。歯を失うと、噛み合わせが悪くなり、他の歯もむし歯になりやすくなります。今から、歯を1本1本丁寧に磨く習慣を！