

1年間、健康に過ごせましたか？

この1年間、みなさんは健康に過ごせましたか？今年度は、昨年5月に新型コロナが5類に移行し、感染症対策が緩和されました。マスクをはずした皆さんの顔をようやく見ることができました。来月からはあっという間に新学期です。心と体の準備をしておきましょう。

保健室の1年間

①保健室利用状況 (令和5年4月～令和6年2月)

内科 (体調不良)	1571件
外科 (けが)	142件
相談 (心的理由)	88件
合計	1801件

○内科で一番多い理由は、「頭痛」でした。

●外科で一番多い理由は、「擦り傷」でした。

●月別でみると、10月が357件で一番多かったです。インフルエンザ流行により、発熱等の症状による来室が多数ありました。

*今年度は、数年ぶりにインフルエンザの流行があり、しかも10月に西高では学級閉鎖をするクラスが複数ありました。新型コロナの対策は緩和されても、感染症には様々なものがあり、基本的な対策はこれからも必要です。

*睡眠不足や生活習慣の乱れから、体調不良を訴える生徒も多くいます。高校卒業後は、自分の体調は自分で管理しなくてはなりません。睡眠を十分にとることなど、自分でできることは自分で管理していきましょう。



②受診率 (令和6年2月まで)

全体 (1～3年生)		1年生		2年生	
視力	46.6%	視力	58.5%	視力	41.0%
歯科	44.8%	歯科	51.4%	歯科	46.3%

○学校全体の受診率は、昨年度よりも向上しましたが、受診勧告書を渡しても、約半数の人しか受診していない状況です。

◎まだ治療していない人や、視力が低下している、メガネやコンタクトレンズの度があっていないと感じている人は、春休み中に眼科や歯科を受診しておきましょう。



3月3日は、耳の日です。耳の健康についてお知らせします

イヤホン 難聴 に 注意!



イヤホンなどで大音量・長時間聴く生活を続けていると、耳の中の音を伝える細胞が少しずつ壊れ、聞こえにくくなるイヤホン難聴になるかもしれません。

イヤホン難聴は治りません。イヤホンは正しく使い、耳を守りましょう。

! イヤホンの使い方

- ・周りの人の声が聞こえるくらいの音量にする
- ・1日1時間未満の使用にする

実は耳を守るイヤツ

耳くそ

耳の中にある白っぽくてカサカサ、ネバネバしたもの。“耳くそ”と悪モノのように呼んでいる人もいるかもしれません。“耳くそ”の正しい名前は「耳あか」。耳の中の古い皮膚がはがれて、脂やホコリと混ざったもの。そう聞くとなんだか汚そうですが、耳あかにはいろいろな役割があります。

- 耳の中（外耳道という細い道）が傷つかないようにする
- 耳の中で細菌が繁殖するのを防ぐ
- 虫が入ってこないようにする



耳あかは、みなさんの耳を守ってくれているのです。だから耳そ
うじをするときも、無
理に全部とらなくても
大丈夫ですよ。



春休み中も、規則正しい生活リズムで過ごしましょう

就寝時間が遅くなると、生活リズムが崩れて体調不良を招きます。春休み中も、起床時間が遅くなりすぎないようにしてください。

日本にいても「時差ボケ」になる?



週末はぐっすり寝たのに、休み明け、体がなんだかつらい…。それ、「社会的時差ボケ」かも。体内時計の「1日」は25時間。きっちり24時間ではないので、何もしないとどんどんズれていきます。このズレは、朝に太陽の光に当たるタイミングでリセットされ、体のリズムを整えます。

でも週末に朝寝坊すると、光を浴びる時刻

が遅れ、体内時計の1日をスタートするタイミングがズれてしまいます。その状態で休み明けになると、体は「まだ寝ているはず」と思っている時間に起きなければならない、「時差ボケ」のような状態になるのです。

寝だめをしようとしても、体は楽にならないということ。休日でも生活リズムは崩さず、いつも通りを心がけてみて。

