

保健だより3月

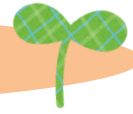
郡山商業高校 平成31年3月発行 <No.12>

春先に吹く、南寄りの強い風を「春一番」といいます。実際は期間や風向き、風速など、細かい決まりに合わせて発表されるのですが、春の訪れを感じるうれしい響きの言葉ですね。

今年度もまもなく終わります。進級を前に、新しいことにもどんどん挑戦していきましょう。

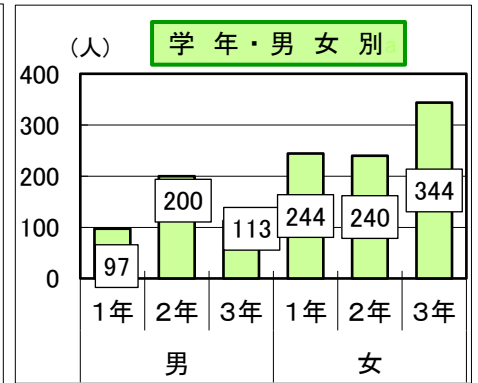
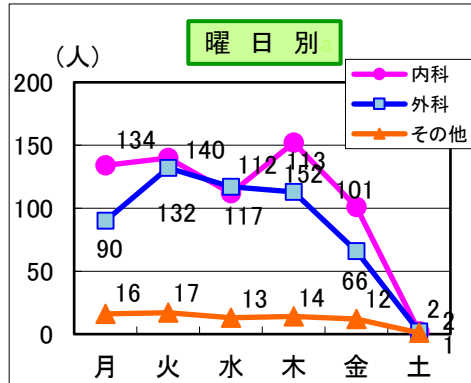
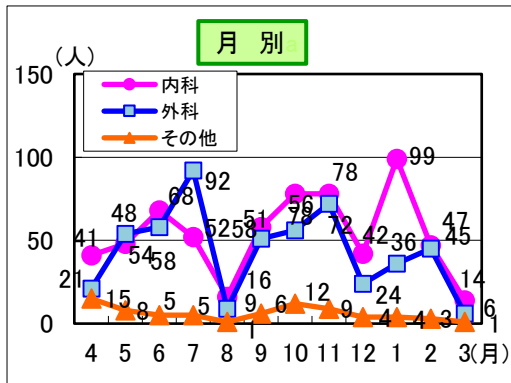


1年間を振り返ってみよう!



平成30年度保健室利用状況

<H31.3.6現在>



今年度、保健室を利用した人は、**のべ人数 1,238 人**でした。内訳は、病気などの**内科的理由が 641 人**、ケガなどの**外科的理由が 524 人**、相談などの**その他が 73 人**でした。また、1人あたりは年間に1.5回、1日あたりは6.6人が保健室を利用した計算になります。とはいえ、個人的に見た場合、利用回数には差があるので、今年度を元気に過ごすことができた人は来年度もその調子で過ごしましょう。何かと体調を崩したり、ケガが多かったという人は、その理由を考えてみることから始めてください。健康面においても4月からいいスタートを切るための準備期間として、春休みを充実したものにしてください。

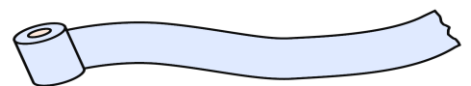
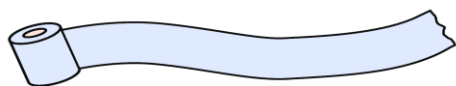
春休みのうちに済ませておきましょう

健康診断後に保健室から配布した『治療のすすめ』を放置したままになってはいませんか？未受診の人に対しては、夏休みや冬休みの後に受診状況を確認しながら受診を勧めてきましたが、報告ができないままで今年度を終えようとしている人もいます。4月に入るとすぐに定期健康診断が始まりますので、治療や検査が終わっていない人は、春休みの間に受診を済ませ、新年度に向けて万全な体調で臨むようにしましょう。特に**新3年生は、健康診断の結果が調査書に記入されますので、きちんと矯正を済ませるなどして、進路実現に向けて頑張りましょう。**

春休みは受診のチャンス!



未受診	視力	う歯
1年	41人	30人
2年	24人	31人



便秘で困っている人は、次のようなことに心あたりはありませんか？

●栄養バランスの偏った食生活

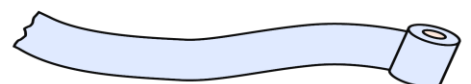
朝食を食べないと胃腸への刺激が弱く、また、食物繊維が不足すると、便秘が悪くなります。

●不規則な生活や多くのストレス

生活リズムの乱れやストレスで交感神経が働き、腸の運動を抑えてしまいます。

●運動不足

腸や排便にかかわる筋肉の働きが弱くなります。



“耳”の診断はお早めに！！



難聴はお年寄りのもの？

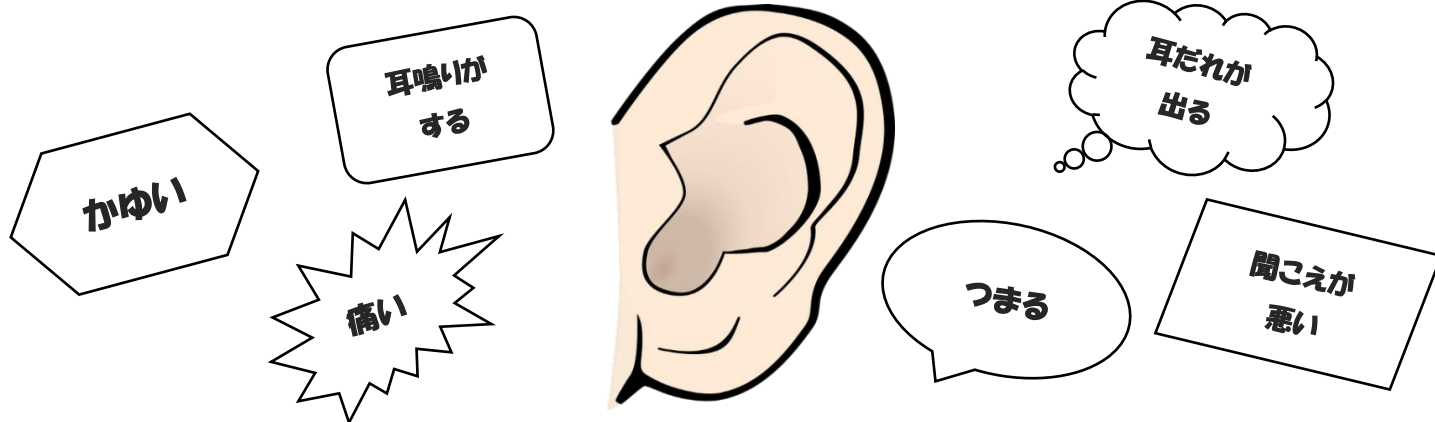
難聴はお年寄りのものと軽視されていますが、実は**若者**にも増えています！

○若者にも増えている原因の代表的なものはヘッドホン難聴です。ヘッドホンで長時間、大音量で聞いていると蝸牛の細胞が傷つき、聴力をなくしていきます。

○ヘッドホン難聴の症状として、耳鳴りがする、耳が痛い、聞こえづらい、耳が詰まった感じがする、ある音域だけ聞こえないなどがあります。



～こんなときは病院へ～



ヘッドホン難聴だけでなく、中耳炎などの可能性もあるので、早めに病院に行き検査してもらいましょう！！

ももも注意力散漫？

「大きな音量にして、携帯音楽プレーヤーで音楽を聴きながら」「携帯電話でメールを打ったりインターネットを見たりしながら」道路を歩いている人は、自動車や自転車、周りの音に気づいていますか？
道路を歩くときに、音楽を大音量で聴いていると周囲の音が聞こえにくく、携帯電話の画面

を見ていたために人とぶつかるなど、事故やトラブル

になることがあります。

歩きながら何かをしていると、注意力が低下します。自分の身を守るためにも、他の人への気配りのためにも気をつけましょう。

