

保健だより3月

郡山商業高校 令和4年 3月発行 <No 11>

少しずつ暖かい日が多くなり、今年も花香る時期が近づいてきましたね。お花見に欠かせない三色団子の意味を知っていますか？「積もった雪(白)の下に新芽(緑)が芽吹き、花(ピンク)が咲く」という四季が感じられるメッセージが込められているそうです。皆さんも新年度に向けて花を咲かせる準備をしてください。



1年間を振り返ってみよう！

4月からはよいよ新入生が入学し、現1年生は先輩に、現2年生はついに最高学年になります。今年度も充実した1年になったでしょうか？素晴らしい先輩方を見習い、新年度からも自分の夢に向かって充実した高校生活を過ごしてください。

そんな皆さんの、保健室の1年間を振り返ってみましょう！😊

1 保健室に来た人

内科：797名 外科：487名 その他：39名 合計1,323名（1日約7.1人）

2 保健室利用者が多かった月

① 7月（約11.0人） ② 9月（約9.9人） ③ 1月（8.6人）

3 一番多かった内科系の症状

① 頭痛（277人） ② 気分不快（154人） ③ 腹痛（153人）

4 一番多かった怪我

① 擦り傷（97人） ② 打撲（78人） ③ 突き指（45人）



(R4.2.28 現在)

今年度の保健室利用状況は上記のようになりました。今年度、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！体調を崩したり、怪我をすることが多かった人は、その理由を振り返ってみることに始めてみてください。4月から心身ともに元気に過ごしていく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「受診結果報告書」や「結果と受診のおすすめ」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、夏休みや冬休みの前に受診状況を確認しながら受診を勧めてきましたが、報告が無くそのままとなっている人もいます。

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。治療をきちんと済ませ、進路実現に向けた準備を整えていってください。

春休みは受診のチャンス！



春休み中は規則正しい生活を！



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、便通が悪くなります。



腸スッキリで超スッキリ！

●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。



まん延防止等重点措置
は終了しました **が!!**

まだまだ感染対策が必要です!



3月6日で「まん延防止等重点措置」は終了しましたが、福島県では3月7日(月)～18日(金)まで「オールふくしま感染対策総点検キャンペーン」が適用されます。本県の感染状況はまだまだ予断を許さない状況ですが、高校生皆さんは一体どんなことに気を付ければ良いのでしょうか? 一緒にもう一度振り返ってみましょう!

1 自分自身をコロナウイルス感染から守ること

参考: 福島県新型コロナウイルス対策本部
「新型コロナ感染対策家庭内総点検チェックリスト」

- * 登校前は必ず検温と体調の確認をし、症状がある場合は無理な登校を控えてください。
- * 授業中を始め、登下校中、休憩時間、放課後、部活動、その他の活動の中では以下のことを徹底する。
 - 不織布マスクの正しい着用
 - 人との距離の確保(できるだけ2m)
 - こまめな換気(対角線上の窓を開けるなど)
 - 手洗いや消毒 など

- * 十分な栄養、適度な運動により免疫力をアップさせる。
- * 接種の順番を迎えたら、ワクチン接種を速やかに行う。
- * 感染拡大地域との不要不急の往来は控える。
- * 混雑する場所への外出や、感染リスクの高い行動は控えてください。(カラオケ等は特に注意!)



現在、学校や保育施設、
高齢者施設等を中心に
クラスターが発生して
います!

★ 自分自身が感染しないことは、同時に周りの人へ感染させるリスクも防ぐことに繋がります!

2 チェックリストで確認してみよう!

- 毎朝、体温測定と健康チェックはしていますか。
- 朝起きたら顔と手を洗っていますか。
- 家に帰ったら水と石鹸で30秒以上の手洗いをしていますか。
- トイレの後や食事の前に手洗い(消毒)をしていますか。
- こまめな換気(1時間ごとに5~10分または常に窓を少し開放)をしていますか。
- 乾燥しているときは加湿器などを使って保湿(目安は湿度50~60%)をしていますか。
- 歯ブラシは個別に保管し、コップやタオルは共用していませんか。
- 外出するときは不織布マスク※を正しくつけていますか。(×鼻出しマスク、×あごマスク)
- 買い物は短時間で済ませていますか。
※不織布マスクまたは同程度以上の効果があるもの
- 外食は4人以下の少人数・短時間で済ませていますか。
- 外出時は人混みや長時間の外出を避けていますか。
- カラオケ等の密室に滞在することはできるだけ避けていますか。



いくつかクリアしていましたか? チェックが付かなかった人は、もう一度自分たちの生活を振り返り、気を付けることができる部分は今から見直しましょう!

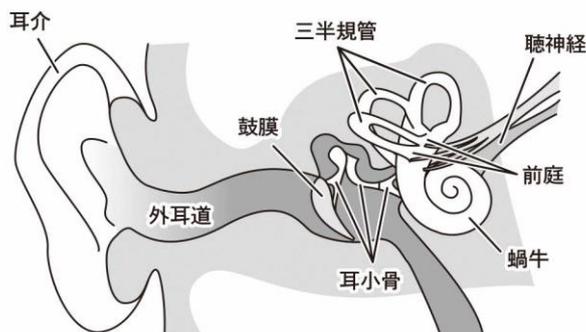
3月3日は耳の日
耳を大切にしようね



耳の役割

音を聞く

音は外耳道を通り、鼓膜から耳小骨に伝わります。耳小骨で増幅された音は、蝸牛から聴神経を通り、脳へ。この時初めて私たちは「聞こえた」とわかるのです。どれか一つがうまく働かないだけでも、音をよく聞くことができなくなります。



からだの バランスをとる

三半規管の中のリンパ液がからだの動きに合わせて動き、頭の回転やからだの平衡バランスなどを脳に伝えます。前庭では、耳石が頭の傾きを脳に伝えます。

