

ほけんたいり3月

H31.3月 宇南中等教育学校 保健室

今年度も残すところあとわずかとなりました。暖かい日が少しずつ増えてきましたが、この頃に降る優しい雨を甘雨といいます。草木にやわらかく注ぎ、草木の成長を促す雨という意味だそうです。皆さんのこの一年にも、いろいろな人の温かい思いや言葉が、この甘雨のように降り注いでいたかもしれません。たくさんの経験をした皆さんは、1年前より心も体もうんと成長しているはずです。皆さんの次の学年での活躍を楽しみにしています。

学校保健委員会を開催しました！

学校保健委員会とは、生徒の健康・安全について、学校保健に携わる学校医、学校薬剤師、PTA、教職員、生徒保健委員等が一同に集まって話し合う場です。今年度は、2月12日（火）に開催し、大勢の方に参加いただきました。学校からは生徒の皆さんの心身の健康状況、保健室利用状況、学校管理下での怪我の発生状況、環境衛生活動、防災や食育の取り組み等について報告しました。また、4・5年生の保健委員代表も参加し、日頃の保健委員会活動について発表し、PTAの方からは「朝食の大切さや免疫力を高める食事についてよく分かった。感染症予防やこれから一人暮らしをする6年生にも非常に参考になる内容だ。」等の感想をいただきました。



来年度はしっかり予防対策を実践しましょう。

学校医の大木元先生からは、二次健診の大切さやインフルエンザ予防について御指導いただき、学校薬剤師の井上先生からは、日頃から「かかりつけ医」を持つておくことのメリットについてお話いただきました。今年度は、前期生を中心にインフルエンザが流行しましたが、学校医や学校薬剤師の先生方からのアドバイスを参考に

★インフルエンザ予防で、一番確実性の高い予防法は「ワクチン接種」です。費用はかかりますが、本校のような大規模校では、感染拡大防止のためにも、アレルギー体質で接種できない人以外は、生徒も先生方もできるだけワクチン接種をしておき、大切な家族や身近な人を守りましょう。



★口腔内の細菌が、インフルエンザウイルス感染を促進する酵素を出すため、口腔内を不潔にしておくとインフルエンザ感染を助長するという研究報告もあります。口腔細菌は、睡眠中に増殖するため、起床後すぐの歯磨きが効果的だと言われています。また、学校から、むし歯の治療率が低いという報告がありましたが、平成30年8月から宇和島市内の中学生は歯科治療費が無料になりましたので、インフルエンザ予防の観点からも、早めに治療し、口腔内環境を整えておきましょう。

★こまめに水分を取ることも効果があります。インフルエンザウイルスは胃酸で死滅するため、飲み物と一緒に10分に1回程度、ウイルスを胃に送り込みましょう。水よりも緑茶や紅茶のほうが、カテキンの抗菌作用が加わり効果が期待できます。



保健室の一年



今年度、保健室を利用した人は、2060人でした。3.15現在



多かったケガは？

★学校管理下で発生したケガで多かったのは

①骨折 ②じん帯損傷 ③捻挫でした。

部活動中でのケガが多くなっています。部活動の前には、十分に準備運動を行いケガを予防しましょう。また、ケガは注意力の低下からも発生します。集中力や注意力を低下させないためにも適度な休養をとり、疲労を蓄積しないように心がけましょう。

多かった体調不良は？

★内科的症状で訴えの多かった症状は、

①頭痛 ②気分不良 ③腹痛でした。

気分不良や頭痛をたびたび訴える人は、睡眠不足や疲労、緊張からおこっている場合があるため、夜型生活になっていないか、朝食はきちんと摂取できているかなど自分の生活を見直し、規則正しい生活を送り、体調を整えましょう。

～災害共済給付制度について～ もう一度ご確認ください。

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度に加入しているため、学校管理下（授業中や休み時間部活動中、通学中など）で生じた負傷や疾病等で、医療機関を受診し自己負担額が1,500円以上かかった場合、給付金が支払われますので、申請もれがないよう、ご注意ください。もし、不明なことがありましたら、保健室まで知らせてください。

春休みは治療のチャンス！

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。

★今年度の視力検査の結果、視力が両眼Bの人には眼科の受診を勧めました。視力異常の受診率は、3月15日現在で前期43.5%、後期35.4%です。視力低下は、学習能率に支障をきたします。知識をたくさん吸収しなければいけない成長段階の時期だからこそ、一人一人が自分の視力に大いに注意を払うことが大切です。眼精疲労を防ぐためにも、早めに専門医で正しい検査を受け、医師の指示を受けるようお勧めします。

★歯科検診の結果、う歯保有者の歯科の受診率は、3月15日現在で前期34.6%、後期47.7%です。う歯は放っておいてもよくなるばかりか、治療費もかさみます。新学期から、学習や部活動で実力を発揮するためにも、まだ受診していない人は、春休みに受診し、治療を済ませましょう。早目の治療で、痛みの軽減と時間・費用の節約ができます。受診が終わった人は、報告書を保健室に提出をお願いします。