



令和6年2月26日  
一迫商業高等学校  
保健室発行

少しずつ寒さも和らいできました。関東の方ではこの暖かさで桜や菜の花が開花したとニュースで観ました。春はもうそこまで来ているのですね。東北にも色とりどりの花が咲く美しい春が早く来ないかと待ち遠しく思います。

春らしさを感じられると、心が癒されリフレッシュできるそうです。天気の良い日には、暖かい日差しを浴びながら、心も体も気分転換してみましょ。



## 3月の保健目標 1年間の健康生活を振り返り反省しよう

### 学校保健委員会が行われました！

2月15日(木)に令和5年度学校保健委員会を行いました。この会は、健康診断の結果を基に、みなさんの健康課題について関係する先生方や学校医さん、保護者代表の方々、保健師さんなどと話し合う大切な会です。内容の一部を紹介しますので、健康管理の参考にしてください。

保健室

### 1年間の記録

- ★健康診断の結果、全国・県と比較して、身長は2年女子以外は下回り、体重は3年男子と1年女子以外は上回っていました。**特に、1年女子の身長は県平均より4cm低く、1年男子の体重は9.6kg高くなっています。** BMIによる**肥満傾向にある生徒は23名で、全体の28.1%でした。**
- ★**視力低下(視力検査でC・Dと言われた人)の生徒は21名で全体の21.9%でした。**校医さんの話では**眼精疲労で視力が下がっている人が増加**しているそうです。遠くを見たりして**こまめに目を休める**ようにすると良いと話していました。また眼科受診していない人は早めに受診しましょう。
- ★今年度、血液検査を受けた生徒は30名です。うち所見があった生徒は3名でしたが、実際に医療機関で再検査を受けた生徒は2名です。希望して受けた検査ですから、**“受けただけ”にならないよう所見があった場合は必ず医療機関を受診**しましょう。
- ★むし歯がない、あるいはよく治療されている生徒は70名で、全体の73.7%でした。しかし、**むし歯がある生徒は25名と全体の26.3%で、県と比較すると高い数値です。****歯科検診で「歯列・咬合」が2と言われた人は一度歯科で相談**しましょう。また、「歯肉の状態」が1と言われた人は、正しいブラッシングで改善されることもあるので、**1本1本丁寧に磨く**ことを意識しましょう。

裏面につづく

★保健室を怪我や体調不良、相談などで利用した生徒は、1月末までに276名いました。月別にみると6・10・11・1月の利用が多く、頭痛や腹痛、虫刺されやかゆみなど皮膚疾患での来室が多くみられました。保健室の1日平均利用者数は1.6人です。

★欠席者数は1月末までで506人いました。月別に見ると1月が最も多く、理由は体調不良がほとんどでした。1日の平均欠席者数は2.9人です。出席停止になった生徒は51名でした。

★カウンセリングは33件の利用があり、昨年に比べ増加しました。生徒が定期的な面談で利用することが多かったようです。保護者の利用が2件と少ないこともあり、学校のカウンセリングは本校の生徒と保護者・職員が利用できることをもっと知ってもらい、心配なことがあれば、抱え込まずに学校のカウンセリングを利用することも選択肢の一つにしてもらいたいです。

★スポーツ振興センター災害共済給付の申請をした人は1名でした。申請者数は少ないものの、**体育でのけがは一年間を通して多かった**です。

★年に数回薬剤師さんに来ていただき、飲料水の検査、教室の空気と照度（明るさ）の検査をしてもらっています。**飲料水については6月に行い、問題はありません**でした。また、空気と照度（明るさ）に関しては、**換気をこれからも継続**するようお話をいただきました。



## 3月3日は耳の日

「動画の中の自分の声、どうして違って聞こえるの？」

動画に映る自分が話している声を聞いて、「これが自分の声？」とびっくりしたことはありませんか？ 実は、周りの人に聞こえているあなたの声は、その「動画の声」のほうなのです。

なぜかというと、声の伝わり方には2通りあるためです。

骨伝導

脳

空気伝導

- ① 空気から伝わる  
声が出た時に空気が震え、その振動が鼓膜に伝わって聞こえる。
- ② 骨から伝わる  
声を出す時に声帯が震え、その振動が頭蓋骨を伝わって聞こえる。

周りの人には①の音だけが聞こえますが、自分には①と②の両方が聞こえます。だから、自分だけ違って聞こえるのです。

**3月のカウンセラー来校日 13日（水）**

●今年度最後になります。

希望する場合は、大越先生または保健室へ直接申し込んでください。

一人で“悩まないで”