



令和4年2月25日
一迫商業高等学校
保健室発行

少しずつ暖かい日も増えてきて、早く春が来ないかと待ち遠しく思うこの頃です。

春といえばお花見。お花見に欠かせない三色団子には「積もった雪（白）の下に新芽が芽吹き（緑）花が咲く（ピンク）」という意味があるそうです。おいしいだけでなく、お団子にも四季を感じられるようなメッセージが込められているなんて素敵ですね。

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

★今年度の学校保健委員会は書面で開催★

新型コロナウイルス感染症対策として、今年度の学校保健委員会は書面での開催となりました。

本来であれば、関係の先生方や学校医さん、保護者代表、地域の保健師さんなどが集まって一迫商業のみなさんの健康課題について話し合う大切な機会なのですが残念です。

話し合いはできなかったものの、一迫商業の実態については結果として出ているので、先生からのメッセージと一緒にその一部をみなさんにもお知らせします。

- ★健康診断の結果では、全国・県と比較して、身長は男女ともにすべての学年で下回り、体重は上回っていました。
- ★肥満傾向にある生徒の割合が全体の28.8%を占める状況です。コロナ禍で運動する機会が減っているのも原因の一つかと思いますが、本校では残念ながら毎年同じような結果が出ています。食生活・運動習慣等もう一度見直してみましょう。
- ★視力低下の生徒は全体の56.8%いました。健康診断後「受診勧告」を出しています。まだ受診していない人は眼科を受診してメガネが必要なのか早めに相談しましょう。
- ★むし歯については、全くむし歯がない人と一人で何本もむし歯を持っている人と両極端でした。むし歯の治療をしていない人の割合は全体の27%です。むし歯は放っておいて治るものではありません。治療が済んでいない人は早く歯科で治しましょう。また、1年生においては、歯肉の状態が悪い人が多くいるようです。歯肉は状態が軽いものであれば正しいブラッシングで改善されることもあるので、歯と歯肉の境目の部分を1本1本丁寧に磨くようにしてみてください。ピンク色で歯と歯の間の歯肉が三角形になって引き締まっている状態が健康な歯肉です。
- ★保健室は怪我や体調不良、相談などで利用した人が1月末までに228名いました。特に利用が多かったのは体の痛みなどの怪我です。
- ★今年度は新型コロナウイルス感染症対策として、体調が悪い場合は学校に来ないことを徹底してきたため、1月末までの欠席者数は一日平均1.6人と少なく理由も自己都合がほとんどでした。対照的に出席停止になった人は443名と非常に多かったです。その全てが新型コロナウイルス感染症対策に関連する対応としての出席停止です。
- ★けがでスポーツ振興センターに申請した件数は1月末までに6件ありました。今年度も昨年に続き練習試合や公式戦が少なかったり、部活動にも制限があったりしたことから、大きな怪我をする人が少なかったのかもしれませんが。
- ★カウンセリング利用については、19件の相談がありました。カウンセリングは誰でも利用することができます。不安なことがあったら本校にもカウンセラーがいますので利用を考えてみてください。

- ★年に1回学校薬剤師さんに来ていただき飲料水とプール水の検査、教室の空気と照度（明るさ）の検査をしています。飲料水とプール水については6月頃に実施し特に問題はありませんでした。また、教室の空気と照度（明るさ）の検査を先日2年1組で実施しましたが、二酸化炭素濃度が基準値よりも低く、換気が上手にされていて非常によい環境だと薬剤師さんから褒められました。二酸化炭素濃度が高いと集中力がなくなったり、頭痛や眠気の原因になります。また、換気によって教室内の空気を入れ替えることでウイルスやほこりなどを上手に減らしクリーンな環境をつくることができます。二酸化炭素濃度計測器の数字を参考にしながら、これからも換気を徹底していきましょう。
- ★今年度の健康課題改善に向けた取り組みについて、3年生の家庭科の授業に参加して自分に必要なエネルギー量について勉強したことを紹介しました。健康診断の結果を活用しながら、一人ひとりに必要なエネルギー量を知り、自分に合った理想的なお弁当を考えるということをテーマに行いました。卒業生のみなさんの新生活に役立ってくれれば嬉しいです。

3月のカウンセリング

2日（水）

- 今年度最後のカウンセリングになります。
申込みは担任または養護教諭・及川先生まで！



自分の健康は自分で守る！！セルフメテイクション No.9

今年度も残すところあと1ヶ月。みなさん健康に過ごすことができましたか？
「規則正しい生活習慣を心がけましょう」と先生もよく言いますが、そもそも規則正しい生活習慣が大事だと言われるのはなぜなのでしょう。



生活習慣が大切なのは、なぜ？

生活習慣の基本は **食事・運動・睡眠** です。健康にいい生活習慣でこんなにいいことがあります。

バランスのいい

食事

- 丈夫な筋肉、骨、血液などが作られます。
- 元気に活動するエネルギーが作られます。
- 体の調子がよくなります。
- 誰かと一緒に食べると笑顔になり心も元気になります。

適度な

運動

- 筋肉がついて骨が強くなります。
- 肺や心臓が強くなります。
- 太りにくくなります。
- 血液の流れがよくなります。
- 気持ちがスッキリします。

十分な

睡眠

- 体がグングン成長します。
- 病気に対抗する力を強くします。
- 落ち着いた気持ちになりイライラしません。
- 勉強やスポーツに集中できて、やる気もです。

★今のうちから、よい生活習慣を身につけ、それを続けることで将来健康に過ごせる基礎ができます。なので、みなさんも規則正しい生活習慣を心がけてくださいね。