



大府中学校
保健室
令和2年3月

今年度もあと一か月となりましたが、皆さんにとってどのような一年だったのでしょうか？

一人ひとり、勉強に部活動にと一生懸命、頑張ったことと思います。ところで皆さんにとって“健康”とは何でしょうか。健康になることは最終目標ではないにしても、各自が自己実現を達成するために必要不可欠なものだと思います。そこで、新年度を迎える前に自分の生活と健康状態を振り返り、来年度はより健康的な生活が送れるようにしたいですね。

3月の保健目標「健康生活の反省をしよう」



1年間でふりかえろう

できたことにはチェックをつけ、必要な項目を書き込んでみましょう。



健康

☐ むし歯など、必要な治療は終わっている。

☐ 不注意が原因で大きなケガをしなかった。

☐ ケガをしたとき、傷口を洗う・出血部分を押さえる・冷やすなど、自分でできる応急手当てができた。

☐ 健康に過ごせるよう努力した。

成長

☐ この1年間で、自分の身長と体重がどのように変化したか知っている。

☐ 不必要なダイエットをしなかった。

☐ 運動と食事のバランスを考えて生活した。

☐ 自分の体の成長や変化に興味がある。

やり残したこと

チェックのつかなかった項目の中で、「もっときちんとすればよかった」と思うことを3つ書きだしてみましょう。

1 _____

2 _____

3 _____

生活

☐ 毎日、だいたいきまった時刻に起きられた。

☐ 睡眠時間はじゅうぶんとれた。

☐ 1日3回の食事をしっかりとった。

☐ なるべく体を動かすよう心がけた。

心

☐ まわりの人と協力しながら、物事に取り組めた。

☐ ほかに人をわざと傷つけるような行動をとらなかった。

☐ イライラしたとき、家族や友だちに八つ当たりしないように気をつけた。

☐ 困ったときや悩みがあるとき、相談できる人がいる。

来年度の目標

1年後、どんな自分でいたいですか？

そのために、どんな行動が必要だと思いますか？

今年度の保健室利用状況（R2.2.18 現在）

<内科の症状で来室>

815 人

そのうち多かった症状

①頭痛

②腹痛

③気持ちが悪い

<外科の症状で来室>

533 人

そのうち多かった症状

①すり傷

②打撲

③捻挫

<その他の理由で来室>

149 人

合 計

1,497 人

利用する人が多かったのは？

<月 別> ①9月 ②10月 ③5月(運動会日を除く)

<曜日別> ①水曜日 ②木曜日 ③火曜日

花粉症の季節が本格化



こんな症状があれば花粉症かもしれません。

耳鼻科やアレルギー科で一度診てもらいましょう。



- ☐さらっとした鼻水が出る
- ☐1週間以上、鼻水やくしゃみが続いている
- ☐においや味がわかりにくい
- ☐1日中くしゃみがとまらないことがある
- ☐目がかゆく、涙が出る

ヘッドホン・イヤホン難聴 危険度チェック

A こんな使い方していませんか？

- ・イヤホンで音楽を聞いていると話しかけられてもわからない
- ・1日1時間以上、イヤホンで音楽を聞いている
- ・睡眠不足や体調の悪い時にもイヤホンで音楽を聞いている

B こんな症状はありませんか？

- ・右耳と左耳で聞こえが違ふと感じる
- ・耳がつまるような感じがある
- ・耳鳴りがすることがある



A だけにチェックがついた人

ヘッドホン難聴の初期には、聞こえの悪さに気づかないこともあります。ヘッドホン難聴は治療が難しいので、予防を心がけるのが一番です。

- ①大きな声で聞かない ②たとえ小さめの音でも長時間続けて聞かない
③体調が悪い時は聞かない の3つを守りましょう。

A B にチェックがついた人

ヘッドホン難聴が進行すると、自分でも違和感をもちます。軽度なら早く治療を始めれば治ることもあるので、十分耳を休ませ、できるだけ早く耳鼻科を受診しましょう。

卒業生の皆さんへのメッセージ



健康ってなんだろう？



みなさんは「健康」と聞いて何を思い浮かべますか？

早寝早起きをすること、カゼをひかないこと…。人によって様々だと思います。卒業生のみなさんに加えてほしいのが、「健康は自分で守るもの」ということです。

これから、みなさんはそれぞれの道を歩き出します。そこには、体調を崩した時に看病してくれるおうちの方や、つらい時に行ける保健室はないかもしれません。

あなたの体の異変に気づき、休ませてあげられるのはあなただけなのです。

これから先は、学校で勉強した知識を生かして、自分の健康を守るみなさんでいてください。そして、困ったことや悩みがあれば、いつでも相談しに来てください。みなさんのこれからの健康で明るいものになるよう、願っています。

