



令和5年3月10日

福知山高校 保健部

[年度末号]

まもなく3学期も終わります。みなさんにとってどんな1年でしたか？

これから、日常を取り戻すべく感染症対応も変わっていきそうです。変化をチャンスに、新しい学年で何かにチャレンジできると良いですね。春休みに、心も体もメンテナンスして、良いスタートを切ってください。

数字で見る 福高生の健康

データ: 2月末日現在

<保健室の様子>

来室総数

555件

※昨年度 406件

<来室回数>

1年 **195(156)** 件

2年 **160(140)** 件

3年 **200(110)** 件

<けが>

擦過傷 **37(24)** 件

捻挫 **26(28)** 件

<病気>

頭痛 **112(89)** 件

腹痛 **75(56)** 件



<治療・受診状況>

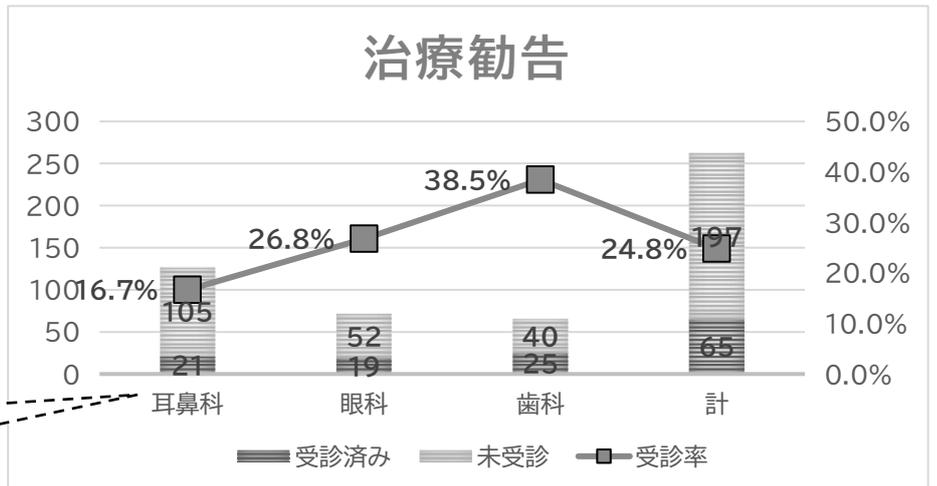
歯科受診率 **38.5%**

耳鼻科受診率 **16.7%**

眼科受診率 **26.8%**

「むし歯」・「歯石」を放置したままの人は、春休みに時間をみつけて受診するようにしましょう。

アレルギー性疾患のONシーズンです。症状が出る前の受診をお勧めします。



<学校内のケガで病院治療を受けた人>

45人 (昨年度 42人) …多かった怪我 骨折13人・捻挫11人

昨年度とほぼ同数でした。部活動中のケガが全体の57%と多くなっています。登下校中の転倒によるケガもありました。安全を意識し、ケガの予防に努めましょう。

お知らせ

新学期4月から、健康診断を行います。1年に1回、自分の健康状態を知る機会にしてほしいと思います。

歯の治療(むし歯・歯石等)やメガネ・コンタクトの調整が必要な人は、春休みを利用して済ませておくようにしましょう。

終業式に保健関係書類を持ち帰ってまいります。**始業式**に忘れず持ってきてください。



体調面でも心の面でも、「良い時もあれば悪い時もある」のは当然です。自分の心と体の調子とうまく向き合い、付き合いながら、健康管理をしてほしいと思います。つらいとき、調子が悪いときは無理をせず、早めに相談に来てください。

申請忘れはありませんか？

学校管理下でのケガで病院を受診したお子さんは、日本スポーツ振興センター災害給付金制度の対象です。申請される方は担任または保健室までご連絡ください。



学校保健会議がありました。



2月上旬に紙面会議の形で学校保健会議を開催しました。校医の先生方や、PTA 役員の方に生徒の皆さんの健康状態や学校環境などについてご意見をいただきました。

学校医の先生からこんなアドバイスをいただいたので、紹介したいと思います。

校医の先生より



中高生の8~9割は骨の発育に必要なビタミンDが不足しているとの結果が報告されています。ビタミンDは食品としては干しシイタケやキクラゲに多く含まれていますが食事だけでは十分に摂取することが困難なビタミンです。

ビタミンD不足が心配されます。晴天の日には少しは日光に当たるようにして、足りない分を補うよう心掛けてください。

規則正しい生活で、新型コロナ感染症や、インフルエンザに負けない体調を維持してください。

口腔内の状況は、大部分の生徒が良い状態を維持できています。約一割の生徒が、歯垢ありとなっているので、注意が必要です。その中でも、歯垢・歯肉・歯石の項目が重なる生徒は要注意であり歯周病予備軍と言えます。

歯周病は全身疾患(糖尿病・心筋梗塞等)と関連しています。

正しいブラッシングの習慣で歯垢を除去して歯周病を予防しましょう。

毎年のことですが近視の生徒が多いです。

近視は将来的に緑内障、網膜剥離、網膜出血などの眼の病気がおこる可能性を高めます。

近視をすすめないよう、近くを見る作業を減らしましょう。

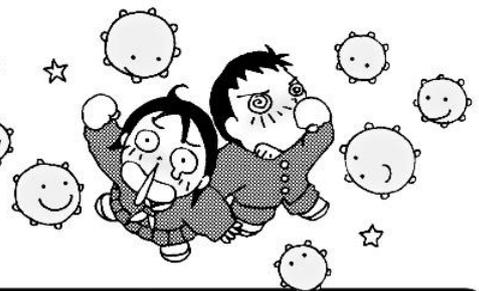
①姿勢よく勉強する、②本などを寝そべて読まない、③とくにスマホやタブレットなど電子機器を使う時間を減らす、連続して使わないなどに注意しましょう。

卒業後は眼科健診を受ける機会もあまりないとおもいます。眼が疲れる、見えにくい、コンタクトレンズを使う、などの時には必ず眼科受診をしてください。



シーズン到来…、花粉症対策

花粉症はスギやヒノキなどの花粉が、目や鼻の粘膜に付着したときに起こるアレルギー反応です。対策の基本はとにかく花粉を避けること。家族やクラスに花粉症の人がいるときには、室内に花粉を持ち込まないように配慮できる思いやりを持ちたいですね。



テレビの花粉症情報をチェック



晴れて乾燥した日は注意

マスクや眼鏡などで花粉をシャットアウト



帽子もおすすめ

屋内に入るときには、花粉を払う



持ち込まないのもエチケット

症状のひどい人は専門医を受診してみよう



自分にあった薬があるかも