

Health Information



No.200' 18.3.1
明成高等学校 生徒保健委員会
校長 佐々木 穂生
仙合市青葉区川平2丁目2番1号

3年生の皆さん、ご卒業おめでとうございます。
3月は別れの月であると同時に、新たなスタートの準備期間でもあります。各科・コースで学んだ力を発揮し、未来に向かっての一步を踏み出すことを応援しています。
1・2年生は進級に向けて期末テストが始まります。悔いなく取り組んでください。

3月号は10月から保健委員長として活躍している、2年介護福祉科の浅野慎一さんにインタビューしました。



Q1: 健康であるために心がけていることはありますか
A. 早寝・早起きをして、筋トレをすることです。

Q2: 趣味や得意教科はなんですか
A. 気分転換にゲームをしたり、音楽を聴くことです。

Q3: 宝物はなんですか
A. クラスや部活の仲間、家族と共に明るく過ごしたり、笑い合える時間です。

Q4: 悩みや・ストレス解消法を教えてください
A. 自分から勇気を持って話すことができずに、戸惑ってしまうことが悩みですが、自分の好きなことをして楽しんだり、笑ったりしていればストレス発散できます。

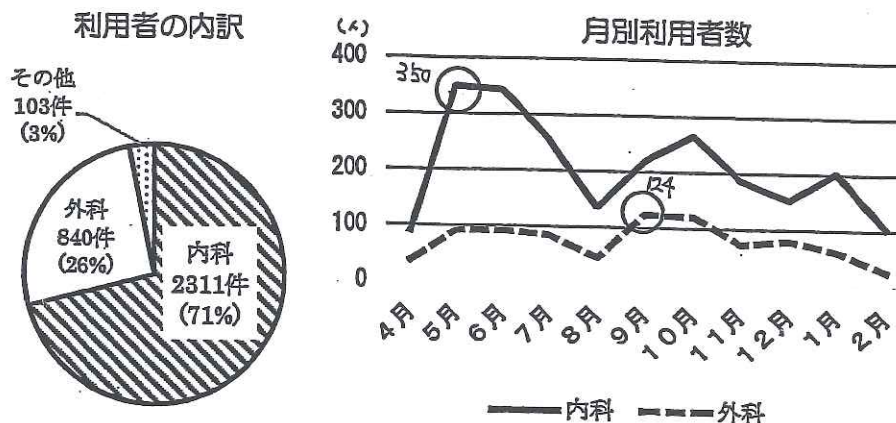
Q5: 保健委員長をやろうと思ったきっかけを教えてください。また、実際委員長として活動してどうですか。
A. 保健室の先生に「やってみない!」と言われ、自分挑戦してみようと思い委員長になりました。実際に活動してみて、緊張しますが保健委員長として役割の責任を感じています。

Q6: 明成生へのメッセージをお願いします
A. 皆さんの健康をサポートできるように委員長として頑張っていきます。

3月の保健目標

- ① 3月3日は『耳の日』～大音量で聞いていませんか?～
- ② 一年の振り返り～自己管理ができたか振り返ろう～

～平成29年度 明成高校保健室利用～



3月3日は耳の日

毎日、長時間、大きい音を聞き続けると、細胞の修復が間に合わず、壊れてしまいます。細胞が死んでしまうと、聴力をなくし、元に戻りません。

WHOが勧める音楽プレーヤーの使い方

- ・1日1時間未満にする
- ・最大音量の60%程度で聞く
- ・騒音時はノイズキャンセリング機能を使って、音量をあげない

ヘッドホン難聴かも? 手遅れになる前に受診を!

ヘッドホン難聴は徐々に進むので気づきにくい疾患です。放置して手遅れになる前に受診を!

こんな症状に注意!



耳にカビ?

耳がかゆい、耳が痛い、耳だれが出る、耳の聞こえが悪くなるなどの症状がみられたら、もしかしたら耳にカビが生える「外耳道真菌症」かもしれません。その原因の一つとしてあげられているのが、耳掃除です。耳掃除をやりすぎることによって耳に傷がつき、そこから真菌が感染してしまうことがあります。また、イヤホンが原因になることもあるといわれています。最近のイヤホンは気密性が高く、長い時間使用しがちなため、耳の通気が悪く、カビが生えやすい環境になってしまうのです。耳カビが疑われたら、早めに耳鼻科を受診するようにしましょう。

3月の行事

- 3月1日(木)3年出校日、1・2年期末考査(～3/7まで)
- 3月2日(金)卒業式、1・2年休業日
- 3月8日(木)学校保健安全委員会
- 3月9日(金)学校関係者評価委員会
- 3月14日(水)1・2年休業日(～3/22)
- 3月21日(水)春分の日
- 3月23日(金)修業日、全校勤労
- 3月26日(月)年度末休業(～4/8まで)

学年	利用者数 (人)	一人平均利用回数(回)
1学年	46	0.15
2学年	46	0.15
3学年	42	0.12

卒業生の皆さん ～自己管理が大人への一歩～

かかりつけ医をもち、健康保険証を携帯しよう!
在学中は毎年定期健康診断を受けてきましたが、これからは自分で健康管理をしていかなければなりません。体調不良が続いたり、身体のことでは何かいつもと違うと感じたら、病院へ行って健康管理をしてください。何事も早期発見が大切です。後回しにせず早めに病院へ行きましょう。また病気になった時は、自分で判断して病院を受診できるようにしましょう。市販薬を飲むときも安易に使用せず、かかりつけの病院や薬局で相談して自分の体質に合ったものを選びましょう。

編集後記

今年度最後のHealth Informationと別れを告げたい。全校生徒から河北仙阪に協力をお願いし、地域住民の皆様にもお助けすることができました。少しも健康に関する情報が届けばと考え、作成してみました。いかがでしょうか。Health Informationは多くの方の協力の下、作成されています。今年度もご協力頂いた関係者の方々に感謝申し上げます。1-10 浅野頼、小野幸聖 1-11 藤嶋翔、鈴木大 1-12 佐藤涼、菅原尚人

保健室利用症状 (多い順から3つ)

- 「内科」…①頭痛②腹痛③気分不良
「外科」…①打撲②関節痛③擦過傷

その他の内訳: 皮膚症状 (発赤・痒み等)、眼科症状、相談等...

内科の利用者数は5月が最多で、一年の内科利用の15.1%を占めています。特に5月の連休明けから利用が多くなっています。感染性胃腸炎等の感染症による欠席も多々発生していますが、大きな要因として全学年とも新生活の疲れが原因と考えられます。特に1年生に関しては、学校の環境が変わると共に、電車やバスを利用した通学が始まり生活リズムも変化します。適度な休息、早期の生活リズムの調節が必要になります。

外科の利用者数は9月が最多です。これは10月に行われる体育祭に向けての練習によるものと考えられます。体育の他に自主的に昼休みや放課後に練習する生徒もいますが、ケガの予防のためにウォーミングアップも忘れずに。

思い新たにあの日から7年...
未曾有の震災から7年が経とうとしています。沿岸部を通ると更地になっていたり、新しく商業施設が建築されたりと、あの頃とは違う景色が広がっています。しかし、未だに避難生活を送っている方、悲しみや若しさを抱えて生活している人がいることを私たちは忘れてはいけません。今年も日本各地で災害が発生しています。「避難場所・避難経路の確認」「非常食の管理」等、緊急時への備えが日頃から大切です。いざという時の為にご家庭で話し合ってください。