

ほけんだより 3月

文責 波佐見高等学校保健委員会

平成29年3月21日発行

もうすぐ三学期が終了し、一年が過ぎようとしています。皆さんは、この一年どうでしたか？健康にすごすことができたでしょうか。三学期の残り数日や春休みで体調を崩さないよう、体調管理に気をつけて、新学期元気に登校しましょう！

3月3日は耳の日

血行もよくなる

耳マッサージでリフレッシュ！！

正しく使おう！！

スマホ・イヤホン

周りに音がもれていませんか？
歩きながら使っていませんか？
自転車に乗りながら使っていませんか？

イヤホンを使うときは・・・

- 大音量で聴かない
まわりの会話が聞こえるくらいの音量にしましょう。

- 長時間、聞き続けしない
耳を休めることが大切です。
周りのことを考えて使いましょう！

もむ



親指と人差し指でつまんで、耳全体をもみほくしていく。

こする



中指と人差し指で耳の付け根の前後をはさみ、上下にこする。

引っ張る



親指と人差し指で耳のふちを持ち、上、横、下方向に引く。

折る



上下に折ったり、顔側に倒したりする。

ちょっとした気づかい・・・

花粉症エチケット



ONE FOR ALL, ALL FOR ONE.
花粉症じゃない人も

花粉症の人たちはつらい季節になってきましたね。花粉症じゃない人たちにもちょっとだけお願いします。



◆教室に入る前に…服や髪についた花粉を払い落とししてから入ってください。

◆換気をするときは…天気にもよりますが、スギ花粉の量が多くなる時間帯は、一般的に昼前後と日没後。換気はなるべくこの時間を避けて。



体内に入る花粉の量を減らせば、花粉症の人は快適に過ごせますし、そうでない人も将来花粉症になりにくくなるといわれています。



スギ花粉がとくに多く飛散する時季を迎え、アレルギーのある人は対策に余念がないことと思います。そのひとつとして、広く行われているのが「花粉をおとす」こと。外出後、家に入る前に髪の毛や衣服についた花粉を払いおとすと、生活空間に持ち込む量が減らせて、症状の緩和につながります。

では「周囲にアレルギーのある家族や友だちがいる。自分はいまのところ大丈夫」そんな場合はどうでしょう。学校で、家庭で、生活をともにしている人への気づかいとして、自分に症状がなくても花粉の飛散量が多い日は習慣づけてみる…そんなことを、普段から意識していけるといいと思います。自分の健康と周囲の人の健康、どちらも大切にしていきたいですね。



保健室の1年間



みなさんにとって、波佐見高校で過ごした1年間はどうか？楽しいことや辛いこと、色々あったと思いますが、保健室にとっては、みんなが毎日頑張って学校に登校できたことが、一番良かったことです。私自身、みなさんの笑顔に元気をもらいながら、なんとか無事に1年を過ごすことができました。ここで今年度の保健室利用人数をお知らせします。

保健室利用総数 (平成28年4月～平成28年3月17日まで) **828人**

- 《内訳》
- 体調不良で来室した生徒 **385人**
 - ケガで来室した生徒 **251人**
 - その他の生徒 **193人**

昨年度（平成27年度）の保健室利用者数は916人だったので、今年度の利用者は少しですが減少しました。今年度は学級閉鎖がでるほどインフルエンザが流行しましたが、思ったよりも利用者の増加にはつながらなかったようです。昨年度よりもみなさんが元気に過ごせた証拠かもしれません！

保健室で何度も生徒に言った言葉は、「許可証は？」でした。保健室利用許可証を使う目的は、自分の所在を明らかにすることはもちろんですが、自分の体調を自分で把握し、それを人に伝えることができるようになることです。自分がまだ頑張れるか、休養したほうがいいのか、自分で考え、その意思を自分の言葉で伝えることができるようになって欲しいと思っています。社会にでてから、自分の心と体の健康を守るために必要な力なので、来年度は全員、保健室に来るときは面倒がらずに許可証を持って来てくださいね！！

ふりかえろう1年間の健康 「はい」と思うものに✓をつけてみよう

<p>しっかり睡眠をとった</p>	<p>快食・快便だった</p>	<p>大きな病気やけがをしなかった</p>
<p>よく運動した</p>	<p>歯みがきや手洗いなど基本的なことはできた</p>	<p>悩みや不安はあまりなかった</p>
<p>毎日、朝ごはんを食べた</p>	<p>スマホやインターネットに依存しなかった</p>	<p>人にやさしくできた</p>