

ほけんだより



令和4年3月18日
大村高校 保健室

今年度も残りわずかとなりました。三寒四温の時季で日々寒暖差があり、少しずつ春に近づいてきていますね。大高坂の桜が咲く日が待ち遠しいです。

この1年間で、マスクの着用、丁寧な手洗い、こまめな換気などの「新しい生活様式」も定着してきたのではないのでしょうか。ぜひ今後も続けてくださいね。

もうすぐ春休みが始まります。春休みの間に心と体を整えて、新年度を迎えたいですね。

春休みの間に

自分をメンテナンス

体と心を整えて
新しい学年を
気持ちよくスタートしよう！

Step 4 リフレッシュできる時間をつくろう
好きなことをしたり休んだりして心の充電を。1年間がんばった自分をほめてあげてくださいね。

Step 3 身のまわりの整理をしよう
机や部屋を片付けて、いらないものは思い切って処分！ すっきりした気持ちで新学期を迎えられますよ。

Step 2 持ちものの準備をしよう
足りないものや買い替えが必要なものはありますか？ 体操服やくつが小さくなっていないかも確認を。

Step 1 受診・治療を済ませておこう
進級するとすぐに健康診断があります。気になることのある人はお医者さんへ。むし歯も今うちに治療しておきましょう。

春休みは治療のチャンスです

【歯科検診事後措置の状況（未処置歯のある生徒）】

[令和4年3月11日現在]

【視力検査事後措置の状況（裸眼・矯正視力 BCD

の生徒）

[令和4年3月11日現在]

*う歯：虫歯のことです。

	1年	2年	合計	%
未処置者	7人	20人	27人	
受診済者	0人	1人	1人	3.7%
処置歯数	0本	1本	1本	

	1年	2年	合計	%
要受診者	191	182	373	
受診済者	38	33	71	19%

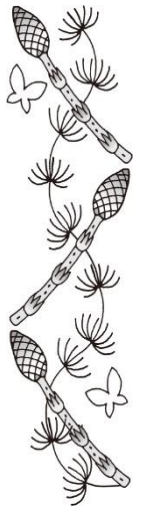
上の表は、歯科検診と視力検査の事後措置の状況をまとめたものです。特に視力の要受診者は、1・2年生ともに多いです。

春休みは、いつもより時間がとりやすくなりますね。これまでなかなか受診できなかった人も、この機会に歯科・眼科を受診し、治療を済ませて新年度を迎えましょう。

保健室からのお知らせ

新年度の健康診断は、4月から実施予定です。

- 身体測定
- 歯科検診
- 内科検診
- 尿検査 など



健康診断の目的は…?



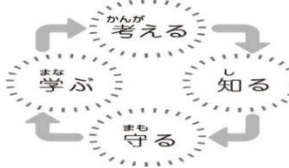
- その1 自分の成長や健康状態を知る
- その2 病気の疑いがないかを調べる
- その3 自分の体や健康に関心をもつ

健康診断をきっかけに、毎日の生活をふり返ってみましょう!



健康診断 4つのステップ

毎年4月に必ずある「健康診断」。こんな4つのステップを意識して受けてみてくださいね。



かんがえる 保健調査票を記入して、ふだんの健康の様子をふり返りましょう。

し知る いろいろな検査や検診で、自分の成長や健康の様子を知りましょう。

まも守る 詳しい診察や検査が必要なときはきちんと受けて、自分の健康を守りましょう。

まな学ぶ より健康に過ごすために必要なことを学んでいきましょう。

みなさんの健康への興味がアップすればうれしいです。



カラダの中からも花粉症対策を

マスクやメガネで予防するだけでなく、カラダの中からも対策を



これらは免疫やホルモン、自律神経などのバランスを崩すので、カラダのいろいろなところに悪影響があり、花粉症悪化の原因にもなります。

そこで、カラダへ大きな負担にならない程度の、ちょっとした運動を継続するといいですよ。

適度に疲れたカラダは快適な睡眠のもと。同時にストレスや運動不足も解消できます。



自律神経の働きを知ろう

「朝起きるのがつらい」「なんだかやる気が出ない」という人は、自律神経がうまく機能していないのかもしれません。

自律神経には交感神経、副交感神経があり、2つの自律神経の働きがうまく交代できなくなってしまうと、体の不調が現れます。

●夜なかなか眠れない人はやってみよう!



何度か繰り返すうちに足先が温かくなってきたら、副交感神経が働いてリラックスして眠れる態勢ができています。