

保健だより 1月号

宮城県東松島高等学校
平成30年1月10日(水) No.11

今月の保健目標

「寒さに負けない
体づくりをしよう」



あけましておめでとうございます

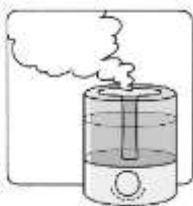
新しい年が始まると、気持ちも新たになり「今年は〇〇〇をがんばろう！」と目標に向かっていく力がわいてきます。それほど気合いが入らないという人でも、「こんな年にしたいなあ（なるといいなあ。）」という思いはあるのではないのでしょうか。

皆さんにとって、新しい年が希望に満ちた充実した年となりますように！今年も、心身の健康管理の面でお手伝いしますね。

まだまだ

インフルエンザに注意！！

12月末からのインフルエンザ流行が全国で続いています。今シーズンは、例年よりも流行の出足が早いそうです。引き続き、感染予防を心がけてください。



これからますます寒くなり、空気の乾燥も著しいです。お腹や胃の調子が悪くなったり、頭が痛くなったりとかぜの症状を訴えている人も多く見られます。学校生活のリズムを取り戻し、かぜやインフルエンザに負けない体力を付けましょう。



感染性胃腸炎にも注意！！



インフルエンザの他にも、この季節に気を付けたいのは「感染性胃腸炎」です。発症すると、激しい“下痢”や“嘔吐”などの症状が出ます。原因となるウイルスや細菌が手や食べ物などを介して体内に入ることにより感染します。手洗いの徹底で予防しましょう。



【学校医からのアドバイス】
下痢や嘔吐がある場合には・・・

- ☞ 洋式便所を使用する。
- ☞ 使用後の水を流すときは、便器のフタをしてから流す（ウイルスや細菌を周囲に飛び散らさないため）。

感染性胃腸炎 注意報

11月～翌2月にかけて感染性胃腸炎が流行します。

症状

病原体で異なる

下痢、嘔吐、悪心、腹痛、発熱など。病原菌の種類や個人差により、症状は異なります。

感染経路

食べ物から・人から

・汚染された食べ物による経口感染
・感染患者のふん便や吐物からの二次感染 など

○おうちでの予防のポイント

排便後や調理・食事の前の手洗いを徹底しましょう。二枚貝や鶏肉などを調理するときは、中まで十分に加熱してください。



学校保健委員会を開催しました

H29年12月12日(火)に学校保健委員会を開催しました。

学校保健委員会では、皆さんの心身の健康課題や学校環境衛生等について学校医や学校薬剤師の方々から専門的なご意見をいただきながら、問題を解決する方法についてアイデアを出し合い検討しています。今年度も、内科校医の眞壁先生をはじめとして、校長先生や教頭先生方にも参加していただき、報告や話し合いを行いました。



【内容】

- 体位測定の結果、宮城県平均よりも本校生徒女子は体重が重く、男子(特に17年次)は軽い傾向にあった。
- BMI(身長と体重のバランス)を見ると、肥満の割合が高めである。その反面、低体重の生徒も多い。食が細く運動量が少ないために華奢な体格となっている生徒が見られる。
- 昨年度から始まった運動器検診では、問題がある生徒は少なかった。項目に引っかかるのは、ほとんどが“関節が硬い”“バランスがとれない”という生徒だった。
- 脊柱(背骨)が曲がっている生徒は多い。高校生だけでなく、一般にも言えることだが、脊柱の湾曲の予防には、「片方だけ向いて寝ない」「バッグは左右均等に持つ」「足を組まない(組んでも左右の一方だけにしない)」など、普段の生活から注意をしていく必要がある。
- 過去5年間くらいの傾向をみると、むし歯がある生徒は翌年もそのままの人が多。むし歯がある生徒は毎年同じ人に偏っている。⇒市町村によっては、18歳まで医療費が無料(※)になっているので、助成対象年齢のうちに専門医を受診してほしい。※申請が必要

保健室では、これら健康課題の改善に向けた活動を行っていかうと考えています。皆さんも、自分に当てはまる内容があったかもしれません。問題解決のための方法を一緒に考えてみませんか？



「受診報告書」の提出をお願いします

健康診断の結果、専門医での診察が必要な人には通知を出していました。冬休みの間に受診をした人は、「受診報告書」を保健室へ提出してください。

まだ受診していない人は、なるべく早く受診するようお願いします。

1月のSC・SSW来校予定

東海林 渉先生
11日(木)
25日(木)

村山 宙子先生
12日(金)
26日(金)

高橋 由佳先生
19日(金)
25日(木)



正夢と逆夢 切り替えスイッチ



初夢に見るとおめでたいとされる「一富士二鷹三茄子」。じゃあ、悪い夢を見たら？昔の人は、きちんとこれへの対応も考えていました。「これは“逆夢”だから現実では逆のことが起きる」と笑い飛ばしたのです。

ちょっとした考え方の転換で、ものの見え方は変わってくるもの。「ツイてないな～」と思ったら「その分これからいいことがあるかも」。「失敗した…」というときは「次に生かそう」あるいは「友だちにウケるネタになるかも」。上手にスイッチを切り替えて、今年も明るく過ごしたいですね。

