

保健だより 3月号

佐賀県立伊万里実業高等学校定時制
保健室 令和6年3月21日発行

伊万里実業高等学校第3回卒業式が行われ、定時制は2名が巣立っていきました。働きながら学ぶという生活を4年間頑張ってきた二人の晴れやかな顔は、とても誇らしげでした。さて、在校生の皆さんもこの一年、自分なりに成長できたでしょうか。3月は新しい年度を迎える準備の月でもあります。机の中やタンスの中のいらぬもの着なくなったものなど整理整頓してはいかがでしょうか。身の回りをすっきり片付けて新学期を迎えましょう。

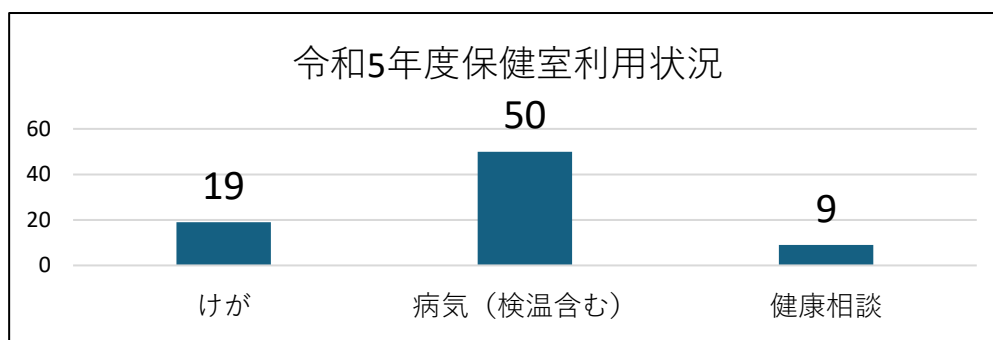


着ていない～

ごちゃごちゃしたまま～

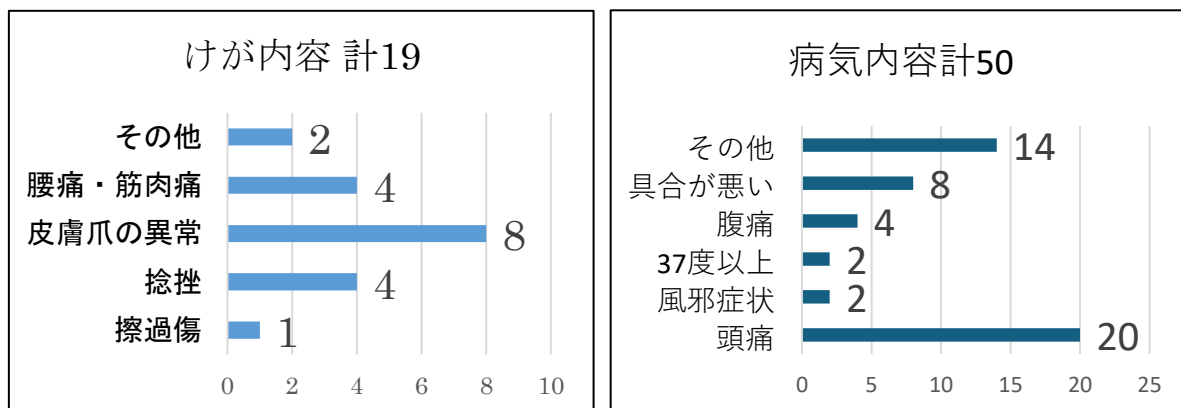
令和5年度 保健室の利用者 78名

今年度あなたは、保健室を何回利用しましたか？ふりかえってみましょう。利用者数を生徒数で割ると(78÷12)一人当たりの平均保健室利用回数が計算できます。一人当たりの平均利用は6.5回となりました。10回以上利用した人は3名でしたが、ルールを守り節度ある利用ができた保健室だったと思います。検温だけして教室に戻るというケースが多かったです。早退した人は5名だけ。新型コロナとインフルエンザが交互に流行する年でしたが、学校のあった日で出席停止の扱いをした生徒はインフルエンザが1名だけで、新型コロナウイルスはいませんでした。感染症対策もしっかりできていると感心しました。 3月12日まで集計



けがは定通総体の練習期間である5月に集中しました。「巻き爪・皮膚の異常」が8件。病

気では「頭痛」が20件でトップです。実に全体の4割の生徒が頭痛の訴えをしていました。頭痛を頻繁に訴えていた生徒の一人は受診して治療につながりました。健康課題がある場合はそのままにせず適切に対処することが肝要です。



定時制の生徒は社会の一員としてすでに働いていますが、それだけに「健康」であることが高く求められます。朝食をとらずに仕事に行っている人もいるようですが、仕事に集中できないはず。朝ごはんをしっかりとって脳に栄養を入れてから家を出るとい生活習慣を身につけるようにしてください。次年度はさらに健康で過ごせるようにしましょう。

<春休みの保健室からのお願いです。>

1、 体のメンテナンスをしよう！



歯科の受診、視力の矯正をしましょう。

- ・むし歯があった人、歯肉炎があった人は、一年間放置していませんか？その間に進行しているかもしれません。早く受診すれば経費も時間もかかりません。春休みは歯医者さんに行ってメンテナンスを受けてください。
- ・視力が低くて、生活に不便さを感じているのに放置している人はいませんか？メガネやコンタクトレンズなどが必要かどうか眼科医院で相談してください。

2、 歯みがきを丁寧にしよう！

- ・毎日の歯みがき習慣を職場・自宅でも継続してください。口の中の細菌を減らすことは、新型コロナやインフルエンザなどの感染症の予防につながることが分かっています。みがいた歯を舌でさわるとツルツルしているはず。もし、ザラザラしていたら、みがき残しがあるということです。時にはフロスも使ってクリアな歯で春休みを過ごし、新学期の歯科検診では異常所見がないようお願いしたいと思います。
- 学校に置いている歯ブラシも交換できるように新しいものの準備をお願いします。