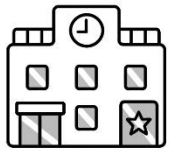
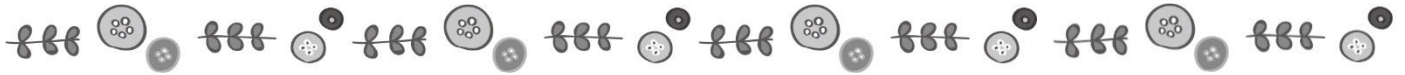


令和7年3月
唐津青翔高等学校 保健室

みなさん、1年間お疲れさまでした！みなさんにとってどんな1年間でしたか？
この1年間、楽しいこともあれば、悩んだときもあったと思います。自分を見つめなおす経験をした人もいることでしょう。どの経験も自分の成長にとって大切なものです。頑張ってきた自分自身に「ありがとう！」と伝えましょう。
そして、4月からの新しい出発に向けて、心とからだを準備していきましょう。



ココロとカラダのよりどころ 保健室

1年間を振り返ってみました



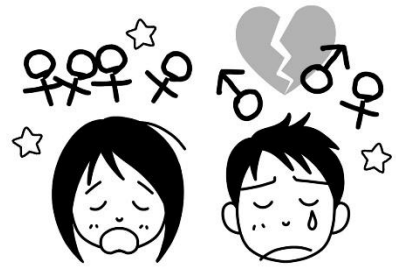
けが

319件



病気

769件



その他

815件

2024年4月1日から2025年2月25日までの件数です。合計で1903件！

【けが】では、筋肉痛や関節痛、擦り傷や切り傷が多く、湿布や絆創膏をもらいに来る生徒が多かったです。湿布や絆創膏をよく使う人は、お家で準備をし、持ち歩くことで自己管理能力のアップを目指しましょう！☆

【病気】では、生活習慣の乱れや、ストレスからくる体調不良での来室が多かったです。生活習慣の乱れできつくなるのは自分です！一生付き合っていく自分の体をどうか大切にしてください。ストレスや悩みがある人は、スクールカウンセラーの先生にお話してみるのもいいですよ♪保健室や担任に一言お伝えください😊

【その他】では、爪切りに来たり、お話に来たり、授業をさぼるために来たり…。思い当たる人、いませんか？🙄
たしかに、息抜きは大事ですし、みなさんとお話するのもとっても楽しいです。しかし、私はみなさんが頑張っている方がもっともーっと嬉しく感じます！「最近保健室いかんやろ！頑張るとよ！」この言葉待ってます！！

「ありがとう」を伝えるワザ

「ありがとう」を言葉にして伝えるのは、照れくさいし、タイミングも必要だし、なかなか難しいものですね。そんなときは、いろいろな方法で「ありがとう」を形にしましょう。たとえば、付箋に一言メッセージを書いてみては？ ノートや小物を借りたお礼、お弁当箱などに貼ると、感謝の気持ちはちゃんと伝わるはず。笑顔もおすすめ。笑顔は万能ですから！「あなたのおかげで助かったよ」「元気になったよ」という素直な気持ちが伝わるでしょう。

🌸 第2回学校保健安全委員会がありました 🌸

“学校保健安全委員会”とは、生徒のみなさんが健康かつ安全に学校生活を送るためにはどうすればいいのかを学校医の先生と教員が集まって話し合う会です。健康診断の結果や、その後の受診率などを報告したり、病気やケガを防ぐためにはどうすればいいのか意見を出し合ったりします。

学校医の先生からいただいたアドバイスをみなさんにも共有しますね！

※内容をわかりやすくするために一部編集・要約しています。



保健室の先生

今年の歯科検診後の受診率の報告です。54名の生徒に“受診の勧め”を渡し、受診をした生徒は11名。受診率は20.4%でした。残り43名の生徒はむし歯や歯周疾患を放置していることになります。どうしたらいいでしょうか(´;ω;`)



歯医者先生

実は、高校生が勝負の時期！大人の歯が生えそろって、むし歯になりやすい時期なんです。むし歯が小さい時に治すことが大切。歯茎のチェックも忘れずに。夜、歯磨きをした後は何も食べないこともポイント！とは言っても、とにかく受診をしてください！歯の磨き方も教えることができます！むし歯ゼロの人もぜひ定期的に検診に行ってくださいね。

本校は、視力が悪い生徒が多いです。視力 1.0 以上（教室の一番後ろの席からでも黒板の字がよく見える）の生徒は約 3 割。約 7 割は、十分に見えていないまま生活しています。眼科受診や眼鏡屋で矯正してきた生徒は 21.7%でした。スマホやタブレットの見過ぎに注意が必要だと考えています。



保健室の先生

視力の低下は 8 歳ごろから始まります。目を細めてものを見てると、頭痛を引き起こすこともあるので、ぜひ矯正を。スマホを見る姿勢も大切です。下を向いたままだと、唾液が出にくいので、口の中の状態が悪くなりむし歯につながることもあります。目線は画面と垂直で、30 cm 以上離すこと。30 分に 1 回は遠くを見て目を休めるようにしましょう。



内科の先生



保健室の先生

学習環境や感染症対策についてアドバイスをいただけますか？



薬剤師の先生

換気を大切にしてほしいですね。やはり人が集まる場所は二酸化炭素濃度が高くなります。換気をして二酸化炭素濃度を下げてリフレッシュするとともに、ウイルスなどによる集団感染の予防をしましょう。理想は 1 時間に 1 回です！

以上の通り、生徒のみなさんのためになるアドバイスをたくさんいただきました！ぜひ、実行してくださいね♪4 月からは、健康診断が始まります。“受診の勧め”をもらったけれど受診をしていないみなさんは、春休みのうちに受診をして、万全な状態で新年度をスタートしましょう！