

保健だより 1月

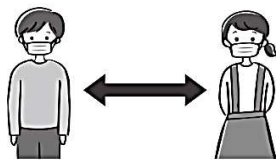
令和4年1月21日

鳥栖工業高等学校定時制



まだまだ寒い日が続きます。新型コロナウイルスだけでなく、インフルエンザや感染性胃腸炎など、様々な感染症に対して、今後も怠ることなく対策を継続して、冬の健康を守っていきましょう。

距離を保とう



心は離れすぎないで

冬の健康を守るのは…

清潔を保とう



こまめに手洗い

水分を保とう



体は乾いています

意識を高く持とう！

定期健康診断結果

専門医への受診について



< 定期健康診断の結果 専門医への受診が必要と思われる科と受診率 >

●耳鼻科	20.0%
●視力	20.0%
●聴力	0.0%
●歯科	26.7%
●色覚	0.0%

全体の受診率 21.4%

夏休み明けの受診率はわずか3.6%でしたが、冬休み明けは21.4%と上昇し、受診した科は歯科が多かったです。しかしその一方、勧告書の提出状況は10.7%とまだまだ低い現状です。勧告書は4月、9月、12月に3回発行したにも関わらず、健康調査で22.2%もの人が配布されたのにもらっていないと回答していました。これはどういうことなのでしょうか？

もっと自身の健康に関心と責任を持ちましょう。



本校の有病率（専門医への受診が必要な%）は、検診終了後87.5%で、令和4年1月現在もまだ71.0%と高いままです。つまり、約4分の3の生徒が受診が必要なのです。

心身ともに健康でなければ、日常生活はもちろん、学校及び職場で元気に頑張れません。

自立の意識を高く持って、自己の心身の健康の保持増進に努めましょう。

（特に4年生は学生の間を受診を済ませて卒業できるように目指しましょう！）

整えましょう！



心のかぜにも 気をつけて



心のかぜの症状

- ・食欲がない
- ・眠りが浅い
- ・体がだるい
- ・やる気が出ない など

心のかぜの原因

- ・友だちとケンカした
- ・心配なことがある
- ・うまく気持ちを伝えられない
- ・習いごとや勉強で忙しい など

心のかぜの治療法

- ・誰かに話す
- ・お風呂にゆっくり入る
- ・「楽しい」と思うことをする
- ・のんびり過ごす時間を作る など

「冬（冬季）うつ」や「ウインターブルー」といって、冬、寒くなると気持ちが落ち込みやすくなり、つまり心もかぜをひきやすくなるのです。そんな時は、積極的に光を浴び、規則正しい生活を心掛けましょう。また、心を許せる人に話す事で、心から悩み事を離す（話す=離す）事も心が元気になる方法の一つです。