

# 保健便り

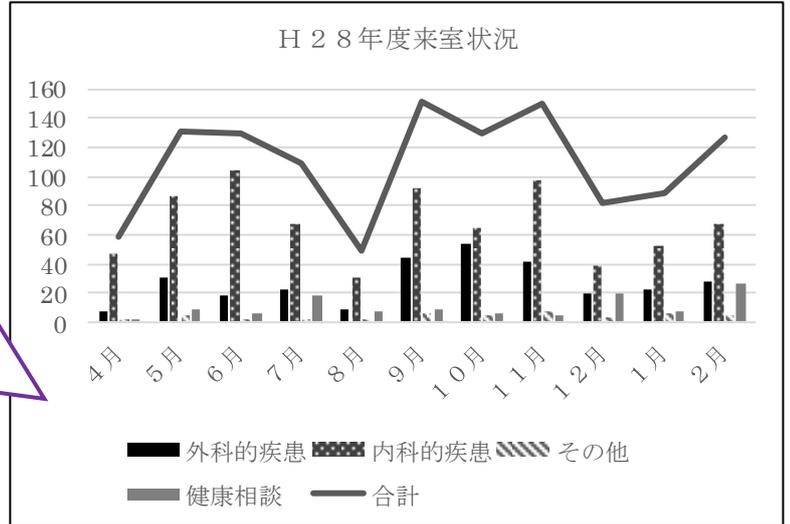
3月の保健目標  
1年間の健康生活を振り返ろう

平成29年3月号  
八頭高等学校保健室

今年度が終わろうとしています。みなさんにとって、どんな1年でしたか。  
3月は、新たなステップに向けて1年間を振り返ってみましょう。



今年度（～2月27日）の保健室来室状況です。  
一番来室者数が多かったのは9月で、のべ151人でした。どの月でも、頭痛、腹痛などの内科的疾患を訴えての来室が一番多かったです。

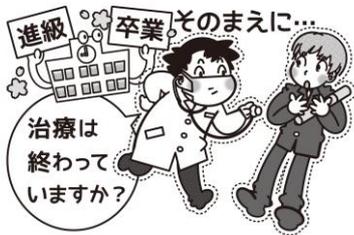


12月から全国的にインフルエンザが流行しています。本校の罹患者数は、2月27日現在で69人です。みなさんがしっかり予防していたおかげ（！？）か、学級閉鎖などには至らず、大きな流行は防げました。ですが、まだ気を抜かずに！！予防に取り組んでください。

今年度はこのような保健関連行事がありました。保健委員がたくさん頑張ってくれました！！

(太字は保健委員の活動)

4月	各種健康診断を受けました。 心電図検査・胸部レントゲン検査(1年生) 内科検診(3年生) 尿検査	各学年1回、性教育講演会を実施しました。	10月	性教育講演会(2年)
5月	内科検診(1・2年生) 歯科検診(1・3年) 性教育講演会(3年生) 環境保健LHR マイボトル調査開始	1・2年生は換気・感染症予防 3年生は飲酒について学びました。	11月	環境保健LHR 教室換気の呼びかけ
6月	歯科検診(2年生) 眼科検診 性教育講演会(1年) 学校保健委員会		12月	世界エイズデー啓発活動
7月	協議：本校の健康課題は？ ⇒「スマホ利用について」		2月	世界エイズデー街頭キャンペーンへの参加など、様々な啓発活動を行いました。
8月			3月	
9月	翠陵祭(生徒保健委員展示) スマホ調査開始	学校保健委員会の結果を受けて、保健委員がスマホ利用状況について調査しました。(～2月)		



昨年4～6月に実施した健康診断の結果をもとに、受診勧告をしています。  
まだの人は速やかに受診し、結果を保健室に報告してください。



### こんなときは何科へ!?

卒業して一人暮らしを始める人もいますね。これからは、けがや病気の時、病院も自分で行かなければいけません。不調を感じたら早めの受診を心がけましょう。

ひどい頭痛・めまい

#### 脳神経外科

頭痛などについてより専門的に診てもらえます。

#### 内科

様々な病気に対応してくれます。より専門的な治療を行う診療科への紹介も行います。

頭痛・腹痛  
風邪症状など

骨折・ねんざ・脱臼

#### 整形外科

けがの治療をしてもらえます。

コンタクトレンズを買いたい

#### 眼科

眼のけがや病気の時受診します。コンタクトレンズを購入する際は半年に1回受診する必要があります。

やけどで水ぶくれができた

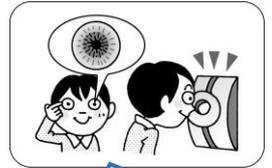
#### 皮膚科

じんましん・口唇ヘルペスなど、皮膚に関わることを診てくれます。水ぶくれができるレベルのやけどは受診が望ましいです。

鼻出血が止まらない  
魚の骨が喉に刺さった

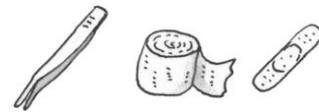
#### 耳鼻咽喉科

書いて字のごとく、耳・鼻・喉を診てくれます。



一人暮らしをする人は、住む場が決まったら周辺の病院をチェックしておきましょう☆

## 保健室コラム



### 「卒業するみなさんへ」

3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。

同じ場所で過ごしていても、3年前に入学した時とは見える景色も違うと思います。

高校生活の中で、1番印象に残っているできごとは何でしょうか。

1番頑張ったことは? 1番楽しかったことは?...

「今日も一つ悲しいことがあった。今日もまた一つうれしいことがあった。」

笑ったり 泣いたり 望んだり あきらめたり にくんだり 愛したり...

そして これらの一つ一つを柔らかく包んでくれた 数えきれないほど沢山の 平凡なことがあった」  
星野富弘さんという人の詩です。

変わりばえがなかったとしても、平穏な日常を送れることに感謝しつつ...

卒業してもその素直さを持ち続けてほしいと思います☆

