



名古屋市立大高等学校
令和7年3月11日
保健室より

春が近付き、少しずつ暖かくなってきました。1・2年生の皆さんは4月から一つ先輩になります。今年度を振り返ってどうでしたか？楽しかったこと・うれしかったこと・悲しかったこと・悔しかったことなど様々な出来事があったと思います。4月からは新たな気持ちでスタートを切れるようにしていきましょう！そのためには、生活習慣を整える必要があります。一人一人が気を付けて過ごせるといいですね。



保健目標

健康に過ごせたか振り返ろう

心も身体も健康に過ごせましたか？毎日元気に過ごすことができるように、生活習慣を整えられるといいですね。

4月～2月の保健室の様子・・・

保健室の利用者数 人 でした	ケガで来た人 人	体調が悪くて来た人 人	来た人が多かった月 月
	一番多かったケガ 人	一番多かった症状 人	

いよいよ年度末！ 環境の変わる時期です

新年度に備えて 体調管理を意識しよう



普段と同じ生活リズムを守って規則正しく過ごそう。



病気や異常のある人は早めに病院を受診して治療をしておこう。



心配ごとや悩みがある場合は、保健室で相談してみよう。



1年間の自分の生活を振り返ってみよう。健康に過ごせたかな。

学校保健委員会 報告

2月13日（木）に、本校のランチルームにて学校保健委員会を行いました。身体測定や各検診、保健室の来室状況やスポーツ振興センターの申請状況等の報告をしました。その後、学校医の先生方からご助言をいただきました。

*学校医（内科）加藤先生

電子メディアの使用が増え、外遊びが減り、起立性調節障害が増えているように感じている。また、感染症になる人が多く、その後の風邪症状が長引き、また違う感染症になるという人もいる。免疫力を上げることが大切。

*学校医（眼科）原田先生

スマホなどの長時間使用からか眼精疲労の患者が増えている。中学生以上になるとカラーコンタクトレンズの間違った使用で目の異常を訴えて受診する人が増えているので正しい使い方を使用するように。

*学校医（耳鼻科）島田先生

イヤホンを使用するときには音の大きさに気を付ける。大きい音を聞き続けると騒音性難聴になってしまうので注意。

*学校歯科医 山本先生

歯の矯正を早いうちから（小1くらいから）すると歯を抜かないで済むことが多い。矯正をして見た目が良くて機能性としてしっかりとかむことができなければいけない。

*学校薬剤師 家氏先生

耳鼻科の処方箋が多い薬局のため、耳鳴りや外耳炎の症状の薬がよく出ており、イヤホンの使用について話をすることもある。また、アレルギーの薬を処方する患者が低年齢化している。

*保健師 藤田さん

若い世代が妊娠及び出産を含む自分の将来設計を考え、日々の生活や健康に向き合うプレコンセプションケアが大切。

思春期セミナー



2月13日（木）に3年生を対象に思春期セミナーを行いました。講師として東区にあるココラウィメンズクリニックの伊藤加奈子院長先生にお越しいただきました。

内容は、性の多様性や妊娠・避妊、性感染症、デートDV等についてです。

「性」と聞くと「恥ずかしい」と考える人もいるかもしれませんが、しかし、「性」は命の大切さを理解するとともに今後生きていくため、自分自身を守るためには学ばなくてははいけないことです。自分事として「性」について考えていくことが大切です。

また、LGBTQ（性的マイノリティ）についてのお話もありました。人にはそれぞれの感じ方、考え方があります。皆が気持ちよく生活するためには、お互いに理解し合い、認め合うことも大切です。

伊藤先生からいただいた冊子が保健室にあるので、良ければ読みにきてください。もし、「困ったな」「心配だな」などあれば保健室に話にきてくださいね。



