

# 健康通信 3月号

平成30年3月2日  
名古屋市立滝ノ水中学校  
保健室



2月28日に行われた3年生を送る会では、1、2年生の「今までありがとうございました。滝ノ水中を忘れないでがんばってください。」という気持ちが伝わってきて感動しました。3年生の皆さんが卒業後も健康で、それぞれ活躍してくれることを祈っています。

さて、3月の保健は「1年間を振り返ろう」です。1年間、健康な生活を心がけて生活したかを反省してみましよう。



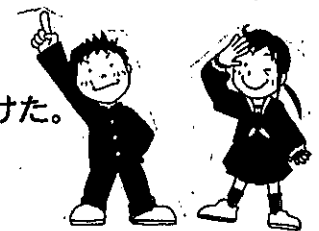
1年間、健康にすごせましたか？

健康とは、心も体も両方ともよい状態のことを言います。  
チェック項目はどれも大切な内容です。☑できなかったところは反省しましょう。

## チェックしてみましよう！

- 時間を上手に使い、夜はできるだけ早く就寝するように心がけた。
- 視力が悪くならないように、スマホ、ゲーム等の使い方（使用時間や画面との距離、部屋の明るさ等に意識）に気がつけた。
- 身体の清潔に心がけ、うがい・手洗いの励行をした。
- むし歯や歯肉炎を予防するために、しっかり歯をみがいた。
- 夏はしっかり水分をとり、熱中症予防に心がけた。
- 冬は感染症予防に気がつけた。
- 部屋のよい環境（適度な温度や湿度、換気、照度）設定に心がけた。
- 体力アップをめざし、しっかり運動した。
- 朝食はしっかり食べて登校した。
- 食事は好き嫌いをしないでバランスを意識し食べた。
- 排便は便秘などせず好調だった。
- 悩みやストレスは、相談したり気分転換をはかったりして解決した。

Look at your Life



## <保健室の来室者> 平成29年4月から平成30年2月23日まで(人)

おもな症状・理由	1年	2年	3年	合計
体調不良の来室者 頭痛・気持ちがわるい・腹痛など	244	275	158	677
外傷の来室者 すり傷・きり傷・打撲・捻挫など	143	139	144	426

1日平均、体調不良3、7人  
外傷2、4人が保健室を利用しました。

3年生は体調不良者が少なかったです。1、2年生は体調管理に気を付けていきましょう。

体調不良の来室者には、自分の生活を振り返ってもらっています。生活習慣が体調不良につながる人が多いからです。保健の先生から指導された場合は、改善するように心がけましよう。

外傷では、校舎内で走っていて人とぶつかった、友達とふざけあって階段を踏み外した等ありました。一人一人が安全に対する意識を高めて行動するようにしてください。

# 学校保健委員会が開催されました！

2月15日(木)に、学校保健委員会が開催されました。体調不良やけがの手当などの保健室来室者の様子や体力・運動能力調査結果等などをもとに、滝ノ水中学校のみなさんが、より健康に過ごせるよう、保護者PTAの方や学校医の先生方と話し合いを行いました。

## 体育主任より

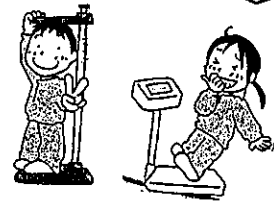
体力・運動能力調査の結果は、名古屋市と比べて、握力が男女ともにどの学年も低いです。上体起こし等残りの項目は名古屋市の平均並でした。

体育の授業では、自分があまりやったことのないスポーツでけがをしてしまう(例えば女子がサッカーをして、ボールをけろうとして転倒し捻挫する等)があったので、どのスポーツも万遍なくできるようにさせていきたいです。

## 養護教諭より

身体測定の結果、滝ノ水中学校の生徒は全体的に体重が軽く、やせ傾向の人が多いです。

内科、眼疾、視力、歯科、耳鼻科の治療勧告者の治療率は、245人中 65.2%で、昨年よりも上昇しました。



## 学校医(眼科)より

低視力の原因として、弱視や遠視であることがあるので、専門医の診断を受けることが大切です。

コンタクトの人は、目の中に異物を入れることを意識して十分注意して使用してください。

眼疾はアレルギー性が多いです

色覚検査については、特定の職業(パイロット等)につきたい人は、検査を受けて自分の特性を把握しておく必要があります。

## 学校医(内科)より

今シーズンはインフルエンザのA型B型、両方が流行りました。B型はA型よりも軽いです。

滝ノ水中学校の流行が落ち着いてよかったです。

## 学校薬剤師より

空気検査、照度検査、プール水質検査、騒音検査、害虫検査、保健室検査ともに問題はありません。1年生のアルコールの害、2年生の薬物乱用防止の学習では、みなさんしっかり発表したり学習したりしていました。すばらしかったです。



3年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。中学校3年間でみなさんが思い悩んだことは、これからのみなさんの成長につながります。

自信をもって歩いていってください。

みなさんにとって中学校3年間は どうでしたか? 楽しかったこと、がんばったこと、つらかったことやり直したいことなどなど...

思い出はつきませんね。

そして、新しい生活が始まります。

色々な経験を通して心と身体を鍛え、誰のものでもない '自分の人生' をしなやかに生きてください。 Good luck !