

## 教室掲示

# 保健だより 3月

【保健目標】  
1年間の健康生活を  
振り返る

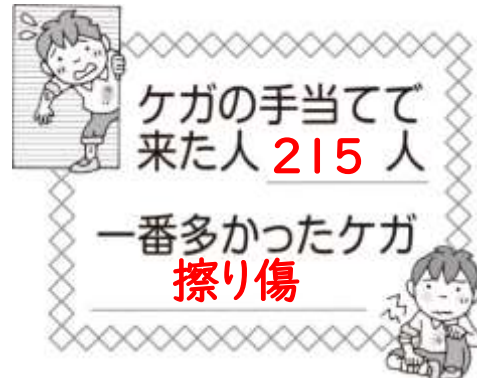
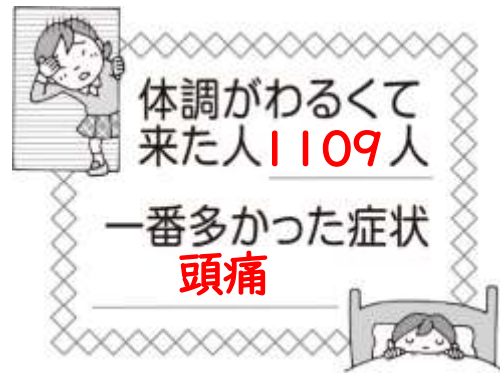
2023年3月  
小松市立高等学校  
保健室

春らしい柔らかな日差しになってきましたね。花のつぼみがふくらみ、動物たちが活動を始める時期です。この学年も、もうすぐ終わりを迎え春休みが明けたら新しい生活が待っています。今年度はどうだったでしょうか。きっと、頑張ったこと、悔しかったこと、色々あったと思います。今年度に感じたこと、学んだことを振り返り、それをばねにして新しい学年も駆け抜けましょう。

また、自分の「体と心」「健康」についても振り返ってほしいです。WHO 憲章では、『健康とは、肉体的、精神的及び社会的に完全に良好な状態であり、単に疾病又は病弱の存在しないことではない。』と定義されています。自分は今、「健康」と言えるでしょうか？体だけでなく、心の健康も大切にしてほしいです。

## 保健室の1年間

【保健室来室状況（4月～2月末日まで）】



### 頭痛

全体的に、一番来室者が多かったのが頭痛です。皆さんに思い当たる原因を聞くと、「寝不足」「ストレス」「疲れ」が大半でした。生活習慣の乱れやストレスは頭痛等の体調不良を引き起こします。スマホ等の ICT 機器を長時間使用することや、正しくない姿勢で使用することも頭痛に繋がります。今一度、自分の生活を見直してみましょう。

また、長く頭痛が続く場合や吐き気や眩暈を伴う場合、市販薬を飲んでも効果がない場合は、早めに病院を受診しましょう。もしかしたら、病気が原因かもしれません。頭痛には色々なタイプがあります（緊張性頭痛や片頭痛等）。タイプを知り、適切な薬を処方してもらうためにも受診することをおすすめします。

☆生活習慣を整える、ストレスを解消する、受診する等、自分にできることを心がけましょう。

### 擦り傷

一番多かったケガは擦り傷でした。自転車で登校中に転倒した、部活や体育で転倒したことが主な原因でした。周りをもっとよく見ることで防げたケガが多くあります。準備運動をしっかりし、ケガをしない・させないことを意識して部活や体育に取り組みましょう。また、自転車で登校する際はスピードを出しすぎない、ながら運転（携帯電話・イヤホン等）をしないこと等を改めて心がけましょう。

もし、学校でのケガ（部活動・登下校含む）で病院を受診した時は、日本スポーツ振興センターの対象になります。必ず保健室に知らせてください。

【身体測定結果（身長・体重）】

	男子	本校	石川県	全国	女子	本校	石川県	全国
身長 (cm)	1年	168.7	169.2	168.6	1年	155.6	158.0	157.3
	2年	170.7	168.9	169.8	2年	157.6	158.7	157.7
	3年	170.4	171.4	170.8	3年	158.9	158.1	158.0
体重 (kg)	1年	55.7	60.0	59.0	1年	51.3	51.8	51.3
	2年	60.0	60.8	60.5	2年	52.9	53.1	52.3
	3年	59.4	63.2	62.4	3年	53.7	52.6	52.5



身体計測の結果は、平均と比べるだけでなく昨年と比べてどのような変化があったのかを知ることが大切です！

## 学校保健委員会を開催しました

先日、学校医・学校歯科医・本校の先生方とみなさんの健康に関する話し合いをしました。その中で出された学校医の先生方のご意見を紹介します。

### 川北先生(産婦人科)より

#### 月経について

- 生理痛等がひどい場合、月経困難症という診断がつくことがあります。月経困難症には原因となる病気がない「機能性月経困難症」と、原因となる病気がある「器質性月経困難症」があります。若年層に多いのは、機能性の方ですが、原因の病気がある器質性月経困難症も疑わなくてはなりません。
- 産婦人科に抵抗がある高校生は多いと思いますが、実際の検査はお腹の上から機器を当てる超音波検査が主流です。内診を無理強いするお医者さんは少ないので、嫌な時は嫌と言っても大丈夫ですよ。
- ☆隠れた病気をそのままにしておくと、症状が悪化するだけでなく不妊につながることもあります。症状が強い人は将来のことを考えて、ぜひ受診しましょう。

### 藤本先生(皮膚科)より

#### 肌トラブルについて

- 肌トラブルは、化粧品そのものだけでなくクレンジングの仕方で引き起こされることもあります。ゴシゴシこすりすぎるのではなく、やさしくクレンジングをするようにしましょう。
- 髪の毛のカラー剤による肌トラブルが多いです。頭(髪)と顔(肌)ということもあり、肌トラブルの原因がカラー剤ということに気が付きにくいです。髪の毛を染めた後は、肌トラブルに注意しましょう。
- 肌トラブルがひどいようであれば、受診するようにしましょう。



本校では、カラー剤で髪の毛を染めることや化粧をすることは校則で禁止されています!!  
髪の毛を染めること、化粧することは卒業してから楽しみましょう!!  
びしっとした身なりで、新しい学年を迎えましょう!!