

# ほけんだより



小松高等学校保健室

2023年3月2日

## ～新学期、健康な身体で迎えましょう～

今年度、健康診断の後に「歯・口腔の健康診断結果のお知らせ」等、受診勧告書もらった人で、未だに保健室に受診報告がない、受診していない人がいる… 😞 という現実があります。

受診をしていない人たちへ。来年度の健康診断でも、同じ内容で受診勧告書もらう可能性大です。健康診断を受けただけ…で終わってしまうのはもったいない!!! 自分の身体を大切にして、新年度を迎えましょう。

## トイレの「これ」に気づいた人! 使い方は「こう」です!

パイプのような筒を



トイレットペーパーの芯として差し込む!



エコのために芯なしトイレットペーパーを使用していますが、ペーパーの量が少なくなると落ちやすくなってしまうことが課題でした。ところが、学務員さんが作ってくれた「これ」をつけると…とっても落ちにくい! みなさん、エコにご協力を(^^)♪



こちらは、「便座アルコール消毒液」です。上にトイレットペーパーを乗せて下に押すとアルコールが出てきます。芳香剤ではありません。正しく活用し、便座を清潔にしてから座りましょう! ♪



## ～あなたの「月経」振り返ってみましょう～

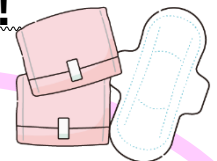


健康は、自分自身の状態に気付くことから!

婦人科受診をしてほしい「3」のルール

- 3カ月以上の無月経
- 1か月に3回の月経
- 月経の出血が3週間以上続く
- 痛み止めが月3回以上必要
- 夜用ナプキンが3時間以上もたない
- 中3を過ぎても無月経

このような状態が1つでも当てはまったら、婦人科受診の目安です。このほかにも、ナプキンのことや月経痛の事など、困っていることや相談したいことがあれば、1階保健室まで来てね!



## ～学校保健委員会を開催しました～

2月22日(水)、学校三師(学校医・学校歯科医・学校薬剤師)の先生方やPTA副会長をお迎えし、今年度の学校保健委員会を開催しました。保健室より、今年度の学校保健に関する状況、歯科保健指導、保健室利用等について説明し、参加者それぞれの立場からのご意見をいただきました。



**PTA 副会長:**小松高校生は、睡眠の量が少ないとのことだが、時間を有効に活用する方法はある。睡眠時間を確保し、生活習慣を整えるためには、時間をうまく使うことが大切。例えばドラマなら、録画してCMを飛ばすだけで無駄な時間を削除できる。無駄な時間をなくす工夫をしてほしい。

**学校医:**睡眠について、医師国家試験合格予備校の先生がよく言うのは、受かる人は「時間の使い方がうまい人」「幅広い知識がある人」。今、スマホ等の使い方が問題視されているが、何事もメリハリが大切。お昼寝は集中力が上がることが科学的に証明されているので、昼休みに15分だけ寝ると集中力が増して成績が上がると思われる。今後は積極的に実践してほしい。

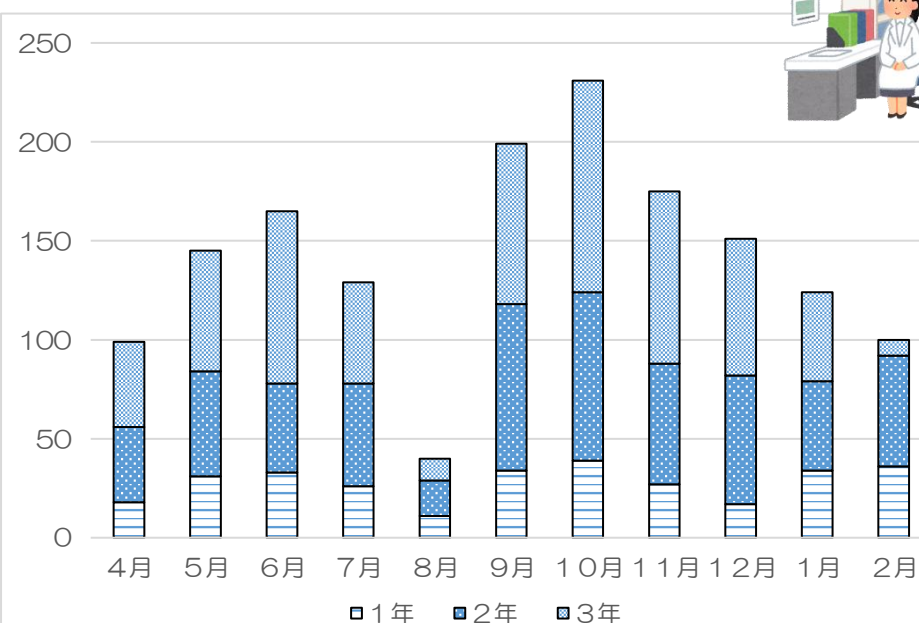
**学校歯科医:**昨年度から力を入れてもらって、受診が必要な生徒の受診率を上げてもらってよかった。受診しない子の固定化は課題。でも、目指せ受診率100%でお願いしたい。むし歯や歯周病は、全身の健康につながる。重要なことなので、受診が必要だと言われたら、受診してほしい。

**学校薬剤師:**教室の空気は、窓を閉め切って40人在室していると二酸化炭素濃度が上がってしまう。窓やドアを5センチでも開けると数値は下がる。

**学校医:**インフルエンザについては、今後も注意が必要。B型だと春まで注意が必要。感染予防は手洗い大事。コロナと一緒に。コロナは感染力強い、5類になっても、コロナの捉え方が変わるだけで、感染力は変わらないから、普段から感染対策が大切。

上記以外にも、貴重なご意見を多数いただきました。お忙しい中ご参加くださいました皆様、本当にありがとうございました。

## ◆今年度の保健室利用件数◆



今年度は「1558件」の保健室利用がありました(2月末日現在)

毎日、登校すること

授業を受けること

部活動をする

これらは、心身が「健康」な状態であることが基盤です。

ご自身の生活習慣はいかがですか？睡眠時間は？食事の量や質は？「心身の健康」は日々の過ごし方が大事。

新年度に向けて、自分の生活を振り返ってみよう！