

# Health 3月



平成30年 3月  
広島市立美鈴が丘高等学校  
保健室

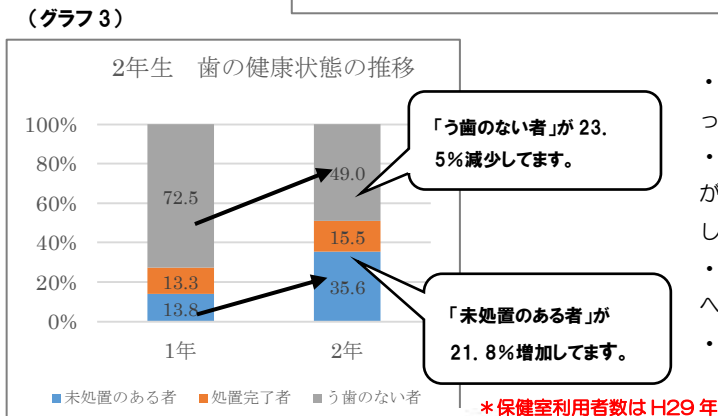
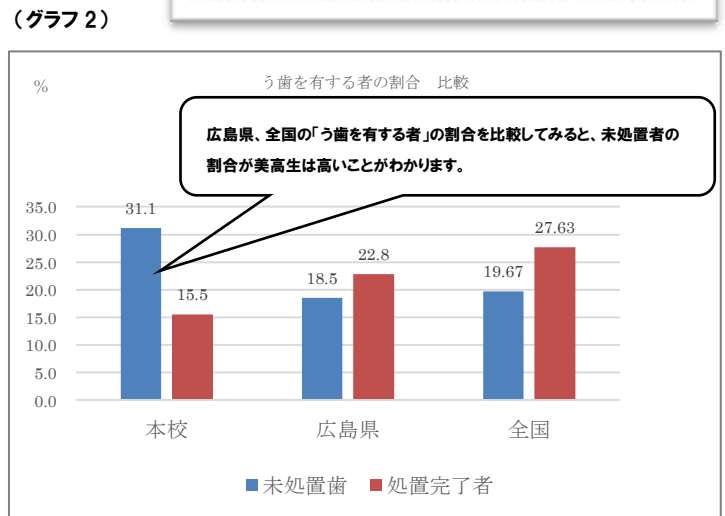
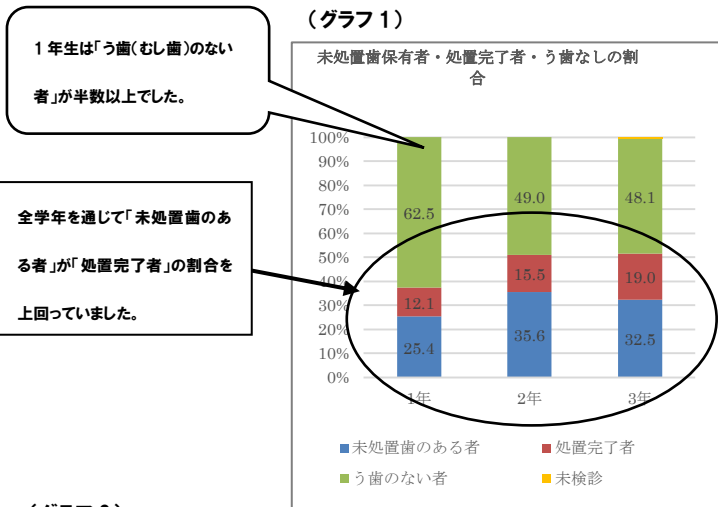
## 平成29年度を振り返って…

3月になりました。今年度最後の月です。新しい年度を迎える前に、今年度を振り返り、自分の良かったところ、課題となることを考え、来年度に繋げていきましょう。

## 保健室から平成29年度を振り返る

### ○健康診断の結果から…

高校生の一番多い疾病は「う歯（むし歯）」です。本校でも検診結果の中で多かった疾病はう歯でした。美高生の歯の健康状態をグラフにまとめてみました。



## 30年度の目標

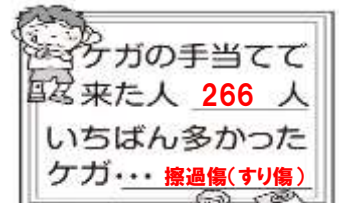
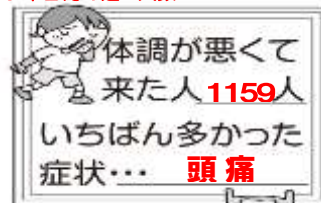
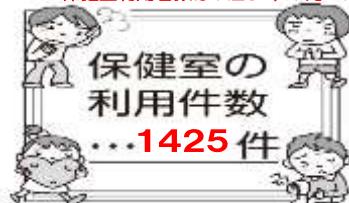
- ・1年生の「う歯なし」の人は、がんばって今の健康状態を維持し、2年生になっても「う歯なし」を保てるようにしましょう。
- ・2年生の「う歯なし」の人は1年生の頃に比べると23.5%減少していることがグラフ3でわかります。3年生になってもがんばって今の健康状態を維持しましょう。
- ・1、2年生の「う歯のある人」は、時間の取りやすい春休みを利用して、治療へ行きましょう。
- ・学校にも歯ブラシを持ってきて、昼食後の歯みがきを習慣にしてみましょう。

\*保健室利用者数はH29年4月~H30年2月の延べ人数

### ○保健室来室者の様子から…

#### 30年度の目標

- ・朝は必ず「**アクティブ健康観察**」を行いましょう。学校に登校するか否かは自分で正しい判断ができる美高生を目指しましょう。
- ・授業時間を大切にしながら保健室を利用していきましょう。また、保健室に来室する際のルール（基本は自分で担任の先生や教科の先生に来室することを伝えるなど）を守りましょう。
- ・ケガを未然に防ぐためにもその日の天候や体調に見合った登校手段を選びましょう。また、自転車登校の人は、事故などに遭わないよう安全第一で登下校しましょう。
- ・絆創膏などのちょっとした応急処置のグッズを持参する、腹痛や頭痛などの持病がある人は自分に合った薬を持参しておく、マスクを常に鞆などに入れておくなど、自分なりの「**アクティブ健康管理**」も行えるようになりましょう。



保健室を上手に利用して、心身の体調を整え、学校生活をできるだけ快適に過ごして欲しいと思います。

## その歩き方&運転…本当に大丈夫？



美高生は、携帯・スマホの持込を許可されている類稀な学校です。先生方は生徒のみなさんが、携帯・スマホを持ち込んでもルールを守って生活ができると信じて許可されています。先生方の期待を裏切ることのないよう、携帯・スマホの持込のルールを守ってください。また、使用についてもマナーやモラルを考え、他の人の心身へ危害を加えない、自分も危害を受けないにしましょう。



## 自分の耳、劳わってますか？

### 音響外傷とは



コンサートなどで大音量を聞いた後に、音が聞きづらくなったことはありませんか。これは「音響外傷」といって、強力な音波によって内耳の蝸牛が障害を受けた状態です。

また、毎日のようにヘッドホンやイヤホンで大きめの音を長時間聞くことで、難聴の症状が出てくる「ヘッドホン難聴」も増えています。



### 音響外傷 セルフチェック

「音楽フェスやライブによく行く」「バンド演奏をしている」「毎日ヘッドホンやイヤホンで音楽を聞く」という人の中で、以下のような症状がある人はいませんか？

- 耳が聞こえにくい
  - 耳鳴りがある
  - めまいがする
  - 会話を聞きなおすことが増えた
- もし当てはまる場合は、一度受診を。

## 聴覚に困難のある人と出会ったら

聴覚に困難のある人といっても「片耳だけが聞こえる」「補聴器をつけば会話が聞きとれる」など様々です。

### コミュニケーションをとる時は…

「何かお手伝いすることはありますか？」と声をかける



本人の希望する方法で会話をする



口元の形や表情がよく見える位置まで行って話しましょう。ことばを聞きとるための大切な情報になります。

聞こえ方は人によって様々なので、どんな配慮をすればいいか尋ねましょう。「ゆっくり話す」「筆談で話す」「大きな声で話す」など、希望に沿った方法で会話をしてください。

### ～災害共済給付制度について～ もう一度ご確認ください

日本スポーツ振興センターの災害共済給付制度に加入しているため、学校管理下で生じた負傷や疾病等で医療機関を受診した場合、給付金が支払われます。以下について、もう一度ご確認ください。

- 学校管理下とは、授業中や休み時間、部活動中、登下校中など
- 医療費が5000円以上（窓口での保護者負担額が1500円以上）が対象
- 支払い請求の時効は、給付事由が発生してから2年間

申請漏れがないようご注意ください、もし分からないことがあれば保健室までお知らせください。

## 新しい学年に向けて 春休み To Do リスト

- 手洗い・うがいを毎日しよう  
おせきをせ付けず、今年の健康で新学期を迎えよう。
- ケガや事故に気をつけよう  
自転車に乗るときや、部活の練習のときなど、回りをよく見てケガの無いようにしてください。
- ゆっくりする時間をもとう  
好きなことをする時間を作って、心のエネルギーもチャージ。元気で明るい笑顔なら、新しいクラスも友だちが懐かしいわ！
- 治療を済ませておこう  
新学期が始まったら、すぐに健康診断が実施されます。具合の悪いところは病院で治してもらって戻ってくださいね。
- 新学期の準備をしておこう  
いらぬものは処分し、足りないものを買いそろえてお準備しよう。当日に荷物が多いよう、早めに準備を。

元気に笑顔で  
新学年を迎えよう！

この1年間感じた喜怒哀楽は、今後、みなさんが成長するための糧となるはず。今年度学んだことを新しい年度に生かして、かけがえない高校生活を送って欲しいと願っています。

